

**ALUMNA: NOEMI CONCEPCION PURTO ANTONIO**

**TRABAJO: RESUMEN**

**NUTRICION CLINICA**

**DOCENTE: HUMBERTO LUCIANO PEREZ ROSALES**

**CARRERA: ENFERMERIA**

**CUATRIMESTRE 3, ESCOLARIZADO**

**FECHA DE ENTREGA: 17/05/22**

## CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION

- **NUTRICIÓN:** Se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico

Se puede definir como aumentar la sustancia animal o vegetal por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo en virtud de las funciones metabólicas

- **ALIMENTACIÓN:** Conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, cocinado e ingesta. Se relaciona con las tradiciones, gustos, economía y ubicación geográfica

La alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

- **DIETA:** Pauta que el ser humano sigue en el consumo habitual de alimentos sin considerar sus necesidades.

Es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales para los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego *díaita* que significa "modo de vida"

El concepto de dieta es un poco más sencillo, se refiere al conjunto de alimentos que consume una persona, y que no está necesariamente enfocada a un objetivo, como la pérdida de peso o el tratamiento de la obesidad, es decir, es lo que comemos a lo largo del día, por lo tanto, todos llevamos una dieta

- **DIETA EQUILIBRADA:** Se refiere al consumo habitual de alimentos que aporten todos los nutrimentos y energía necesaria para una persona cubriendo sus necesidades.
- **PLAN DE ALIMENTACIÓN:** Estrategia utilizada para asegurar una adecuada disponibilidad, consumo y utilización biológica de los alimentos a fin de satisfacer necesidades alimentarias y nutricionales de la persona.

Un plan de alimentación debe ser elaborado por personal calificado, está basado en un déficit calórico, y su elaboración contempla un esquema de alimentación equilibrado, el acompañamiento de un especialista y las estrategias particulares que te ayudarán a llevar a cabo el plan de alimentación de una forma más constante, prolongada y experimentar resultados favorables a largo plazo.

- **TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y DE LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS:** Alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de los alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial.

## **BIBLIOGRAFIA**

<https://www.triacentro.com/6-conceptos-de-nutricion/>