

conceptos básicos de nutrición

Alumna

Méndez Colomo Sara Rebeca

Docente

Pérez Rosales Humberto Luciano



Licenciatura

Enfermería, CUATRIMESTRE III

Materia

Nutrición Clínica

22 de mayo del 2022
Universidad del Sureste, Campus Tapachula

Introducción

La alimentación es un tema fundamental para llevar una vida saludable, los alimentos que ingerimos influyen de manera directa sobre nuestro cuerpo y nuestra mente. Los hábitos de vida se ven en muchas ocasiones reflejados en nuestros hábitos alimenticios, lo que nos da una idea de la importancia que tiene este aspecto en nuestras vidas.

Los conceptos de nutrición y dietética van mucho más allá de perder peso, pues el objetivo fundamental debe ser encontrar el equilibrio que cubra todas nuestras necesidades y nos aporte lo necesario para que nuestra salud sea óptima.

De acuerdo a los criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud, una alimentación saludable debe aportar las cantidades necesarias de energía a través de hidratos de carbono, proteínas y lípidos, así como vitaminas y minerales para cubrir los requerimientos del crecimiento, el desarrollo y el funcionamiento adecuado de todos los órganos.

Una dieta correcta tiene como objetivo llevar una alimentación saludable por medio de la adquisición de conocimientos, actitudes y prácticas nutricionales para promover un adecuado estado de salud.

ES POR ESO QUE A CONTINUACION SE PRESENTAN LOS CONCEPTOS BÁSICOS..

Nutrición

se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

Alimentación

Es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

Dieta

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 *diáita* que significa "modo de vida".

Dieta Equilibrada

Contiene cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida, así como para prevenir deficiencias o excesos nutricionales.

Plan de Alimentación

Se refiere a aquella guía que nos ayuda a controlar lo que comemos, esto basado en una dieta saludable y equilibrada que se elabora a partir de las necesidades básicas del organismo, Por lo que el plan alimenticio se realiza de manera personalizada, esto de acuerdo a las necesidades de cada paciente.

Trastornos Alimentarios

Son desviaciones severas de la conducta que se manifiestan como patrones de alimentación peligrosos para la salud. Se caracterizan porque la persona afectada coma en exceso o bien porque no come lo suficiente como mantenerse sana y saludable.

Nutrimiento

Se define como la unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo intermedio y está habitualmente presente en la dieta.

Alimento

Todo aquel producto o sustancia (líquidas o sólidas) que, ingerida, aporta materias asimilables que cumplen con los requisitos nutritivos de un organismo para mantener el crecimiento y el bienestar.

En Conclusión...

La alimentación saludable no se limita solo al alimento sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.

Eres lo que comes. Si comes de una forma saludable, ganarás en salud

W E B G R A F I A

- <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://mail.anme.com.mx/dietocalculoydietoterapia/1.CONCEPTOS%2520BASICOS%2520DE%2520NUTRICI%25D3N.pdf&ved=2ahUKEwjyot6ntfT3AhV5DkQIHWglCW8QFnoECA0QBg&usg=AOvVaw3lbyoAgsUWKMIN7vAF400R>
- <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.triacentro.com/6-conceptos-de-nutricion/&ved=2ahUKEwjyot6ntfT3AhV5DkQIHWglCW8QFnoECEAQAQ&usg=AOvVaw2vjX5Tp8pJPWSl6LDRPD2H>
- <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.saludmed.com/CtrlPeso/CptosBas/CptosBasN.html&ved=2ahUKEwjyot6ntfT3AhV5DkQIHWglCW8QFnoECD8QAQ&usg=AOvVaw3NCiMXpHYcRocmxC32xC9b>
- https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.ericfavre.com/lifestyle/es/bienvenida/nutricion-deportiva/conceptos-basicos-de-nutricion/&ved=2ahUKEwjyot6ntfT3AhV5DkQIHWglCW8QFnoECCQQAQ&usg=AOvVaw06pSLpflLrpulLMO_EpOvjv