



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL ALUMNO: Damián Grisdeli Ordoñez José.

TEMA: UNIDAD I: NUTRICIÓN.

PARCIAL: Primero.

MATERIA: Nutrición Clínica.

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Gabriela Eunice García Espinoza.

LICENCIATURA: Enfermería.

CUATRIMESTRE: Tercero.

Frontera Comalapa, Chiapas a 11 de Junio del 2023.

NUTRIOLOGIA COMO CIENCIA

MACRONUTRIENTES

Son

Aquellos nutrientes que se encuentran en mayor proporción en el cuerpo humano

LIPIDOS

Constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. Como la grasa es rica en energía y proporciona 9 kcal/g de energía, los seres humanos son capaces de obtener energía suficiente con un consumo diario razonable de alimentos que contengan grasa.

HIDRATOS DE CARBONO

Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno en proporción C:O:H₂. Y son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta

- Monosacáridos.
- Disacáridos
- Oligosacáridos.
- polisacáridos.

PROTEINAS

Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.

CONCEPTOS GENERALES

Son

- NUTRICION
- ENERGIA
- REQUERIMIENTOS
- KILOCALORIA
- DIETA
- ALIMENTO
- INOCUIDAD
- ATRACTIVO SENSORIAL

LIPOSOLUBLES: VITAMINA A, VITAMINA E, VITAMINA D Y VITAMINA K
HIDROSOLUBLES: NIACINA, RIBOFLAVINA (B2), COBALAMINA (B 12), ACIDO FOLICO Y PIRIDOXINA (B6)

MICRONUTRIENTES

Son

Generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares.

VITAMINAS

Son

Sustancias orgánicas que se encuentra en los alimentos y que, en cantidades pequeñas, es esencial para el desarrollo del metabolismo de los seres vivos

MINERALES

Es

Una sustancia sólida inorgánica de origen natural que posee una estructura química definida, miasma que le confiere características fisicoquímicas particulares

MACROMINERALES: Calcio, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre.

MICROMINERALES: Hierro, zinc, yoduro, selenio, manganeso, fluoruro, molibdeno, cobre, cromo, cobalto y boro

NUTRIOLOGIA COMO CIENCIA

FIBRA

CONCEPTO

Es

Componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas,

TIPOS

- Celulosa
- Hemicelulosa
- Liginas
- Gomas
- Pectinas
- Quitinas
- Fructanos

AGUA

Es

El componente único más importante del cuerpo. En el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total; esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad. El agua supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso.

ELECTROLITOS

CONCEPTO

Sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua.

EJEMPLOS

- Calcio
- Sodio
- Magnesio
- Fosforo
- Potasio

ALIMENTACION SALUDABLE

La relación entre la dieta y la salud o la enfermedad es indiscutible. Por una parte, para estar sano es indispensable alimentarse bien, y, por la otra, las dietas defectuosas tienen un papel bien establecido, aunque parcial, en la etiología de muchas enfermedades, desde la desnutrición y las deficiencias simples, por un lado, hasta las enfermedades crónicas de creciente prevalencia como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, las dislipoproteinemias, la hipertensión arterial y algunas neoplasias.

PLATO DEL BUEN COMER

es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, oficialmente validada en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria. La imagen es un círculo dividido en tres partes iguales de tres colores: verde, amarillo y rojo, conforman el grupo 1; verduras y frutas, el grupo 2; cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, el grupo 3.

INGESTAS DIETÉTICAS DE REFERENCIA, NUEVO ENFOQUE

Es

Un nuevo concepto que hace referencia a la cantidad de un nutriente que debe contener la dieta para prevenir las enfermedades deficitarias, reducir las enfermedades crónicas y para conseguir una salud óptima, aprovechando el potencial máximo de cada nutriente

Las nuevas ingestas recomendadas [Recommended Dietary Allowances (RDA)].

Requerimiento medio estimado [Estimated Average Requirement (EAR)].

Ingesta adecuada [Adequate Intake (AI)].

Ingesta máxima tolerable [Tolerable upper intake levels (UL)].

USOS DE LAS INGESTAS RECOMENDADAS

- Programar y valorar nutricionalmente las dietas.
- Planificar y desarrollar programas de educación nutricional.
- Para estimar estándares en el etiquetado nutricional.
- Para desarrollar nuevos productos en la industria alimentaria

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. ADA. American Dietetic Association & Dietitians of Canada. Manual of Clinical Dietetics. 2000.
2. ADA. Nutrition and athletic performance. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine. J Am Diet Assoc. 2000;100:1543-1556.
3. Alcoriza J, de Cos AI, Gómez AM, y col. Raciones estándar de materias primas y recetas culinarias para uso en encuestas alimentarias. Nutrición Clínica. Vol 10/2. 1990.
4. Aranceta J. Dieta en la tercera edad. En: Nutrición y dietética clínica. Ed. J Salas-Salvadó, A Bonada, R Trallero, M Engràcia Saló. Barcelona: Masson SA. 2000. pp:107-17.
5. Aranceta J, Pérez C, Serra L, Ribas L, Quiles J, Vioque J, Tur J, Mataix J, Llopis J, Tojo R, Foz M. Prevalencia de la obesidad en España: resultados del estudio SEEDO 2000. Med Clin 2003;120:608-612.
6. Arbelo A, Hernández G. Demografía sanitaria en la ancianidad. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 1989.