

UDS

Cuadro sinoptico

Nombre del alumno: Jennifer Carbajal Mauricio

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez

Materia: Nutricion clinica

Trabajo: cuadro sinóptico

Carrera: LEN

Cuatrimestre: 3er cuatrimestre

NUTRICIÓN COMO CIENCIA



CONCEPTOS GENERALES

Tienen como meta mejorar la alimentación, por lo que deben conocer los principios básicos de la nutrición para ofrecer a sus pacientes una dieta recomendable a su etapa de vida y estado patológico, según sea el caso.

- Nutrición
- Energía
- Kilocaloría
- Nutrimento
- Dieta
- Alimento
- Contenido nutricional

ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud

unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura de 1 g de agua

todos los alimentos que se ingieren en un día, no hay que confundirse con régimen de reducción, donde se limitan las calorías.

Contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables.

MACRONUTRIENTES

son aquellos compuestos que aportan la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Polisacáridos
- Proteínas

son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales.

- Lípidos simples
- lípidos compuestos
- Lípidos miscelaneos

Las proteínas difieren molecularmente de los hidratos de carbono y de los lípidos en que contienen nitrógeno. .

MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES

son una serie de sustancias que se encuentran en pequeñas proporciones en los alimentos

- Vitaminas liposolubles
- Vitaminas hidrosolubles
- Minerales

conjunto de nutrientes que el organismo necesita (en pequeñas dosis) para mantener un buen funcionamiento fisiológico y metabólico.

se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.

Como son hidrosolubles, estas vitaminas tienden a absorberse mediante difusión simple cuando se ingieren cantidades grandes y mediante procesos mediados

son esenciales para la función de los seres humanos, aun cuando no se hayan establecido necesidades específicas para algunos de ellos.

FIBRA

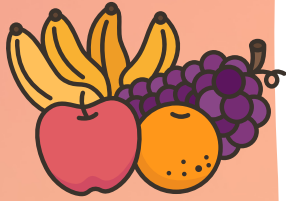
componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, mientras que fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.

- Funciones de la fibra

la función de la fibra en el tubo digestivo depende de su solubilidad.



NUTRICIÓN COMO CIENCIA



AGUA

El agua corporal total es mayor en atletas que en no atletas y disminuye con la edad y la disminución de la masa corporal.

- Funciones
- Distribución
- Ingesta de agua
- intoxicación por agua
- Eliminación de agua

El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción.

El agua intracelular (AIC) es la contenida dentro de las células y representa dos tercios del agua corporal total.

Se produce intoxicación por agua como consecuencia de una ingesta de agua mayor que la capacidad del cuerpo de excretar agua.

Cuando la ingesta de agua es insuficiente o la pérdida de agua es excesiva, los riñones sanos compensan conservando agua y excretando una orina más concentrada

ELECTROLITOS

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

- Calcio
- Sodio
- Magnesio
- Fosforo
- Potasio

Alrededor del 50% del calcio presente en el compartimento intravascular está unido a la proteína sérica albúmina.

El fósforo es un importante constituyente del líquido intracelular y por su participación en el ATP es vital para el metabolismo energético.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

la alimentación es solo uno entre numerosos determinantes, es claro que algunas dietas se asocian con menos prevalencia de las enfermedades mencionadas y por ello se les considera preventivas.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

los alimentos, muchos de ellos utilizados tal como se encuentran en la naturaleza y otros muchos modificados o procesados.

- Especies vegetales
- Especies animales

Órganos y tejidos frescos de plantas superiores.
Hongos.
Algas.
Semillas maduras

Leche humana.
Leches de otras especies.
Órganos y tejidos animales.
Huevos.
Insectos

PLATO DEL BUEN COMER

El plato del bien comer o representación gráfica de los grupos de alimentos en México, es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición

- Grupo 1. Verduras y frutas
- Grupo 2. Cereales
- Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal

fracción verde, la cual se encuentra subdividida en la base inferior en dos fracciones iguales, una para las verduras y otra para las frutas y aunque sobre todo tienen la misma función reguladora,

parte amarilla están representados los principales cereales con los alimentos y platillos que pueden elaborarse a partir de ellos; esto quiere decir que, en

general, pertenecen a la división roja, ésta se subdivide a su vez en dos fracciones desiguales: la mayor parte corresponde a las leguminosas

ALIMENTOS FUNCIONALES

la obesidad, aterosclerosis y enfermedad cardiovascular, resulta evidente la preocupación científica por encontrar las modificaciones dietéticas que, instauradas desde la niñez, permitan la prevención y control de estas enfermedades.

- Prebióticos
- Tipos de prebióticos

prebiótico hace referencia a un ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped mediante la estimulación selectiva del crecimiento de un número limitado de bacterias en el colon.

alimentos funcionales son los fructanos tipo inulina, que incluye inulina nativa, oligofructosa, y los fructooligosacáridos (FOS)