



Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Karla Regina Pérez Hernández

Nombre del tema: Nutrición

Parcial primer

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura Enfermería

Cuatrimestre 3

Lugar y Fecha de elaboración

Nutriología como ciencia

Formados por C,H,O

Nutrición

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

El organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente

Energía

Es la capacidad de efectuar un trabajo

La energía proviene de los alimentos

Tiene las funciones de metabolizar, mantener, sintetizar, conducir y termoregular

Recomendaciones

Es la cantidad de materia de nutrición de una persona

Edad
Sexo
Act, física
Estatura
Estado de salud

Kilocalorías

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

Nutrimentos

Es cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta.

Dieta

Son todos los alimentos que se ingieren en un día

Alimentos

Son todo alimento tiene valor nutrimental que es el aporte de nutrimentos y se define como el "órgano, tejido o secreción de organismo de otras especies

Contenido nutricional

Contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables.

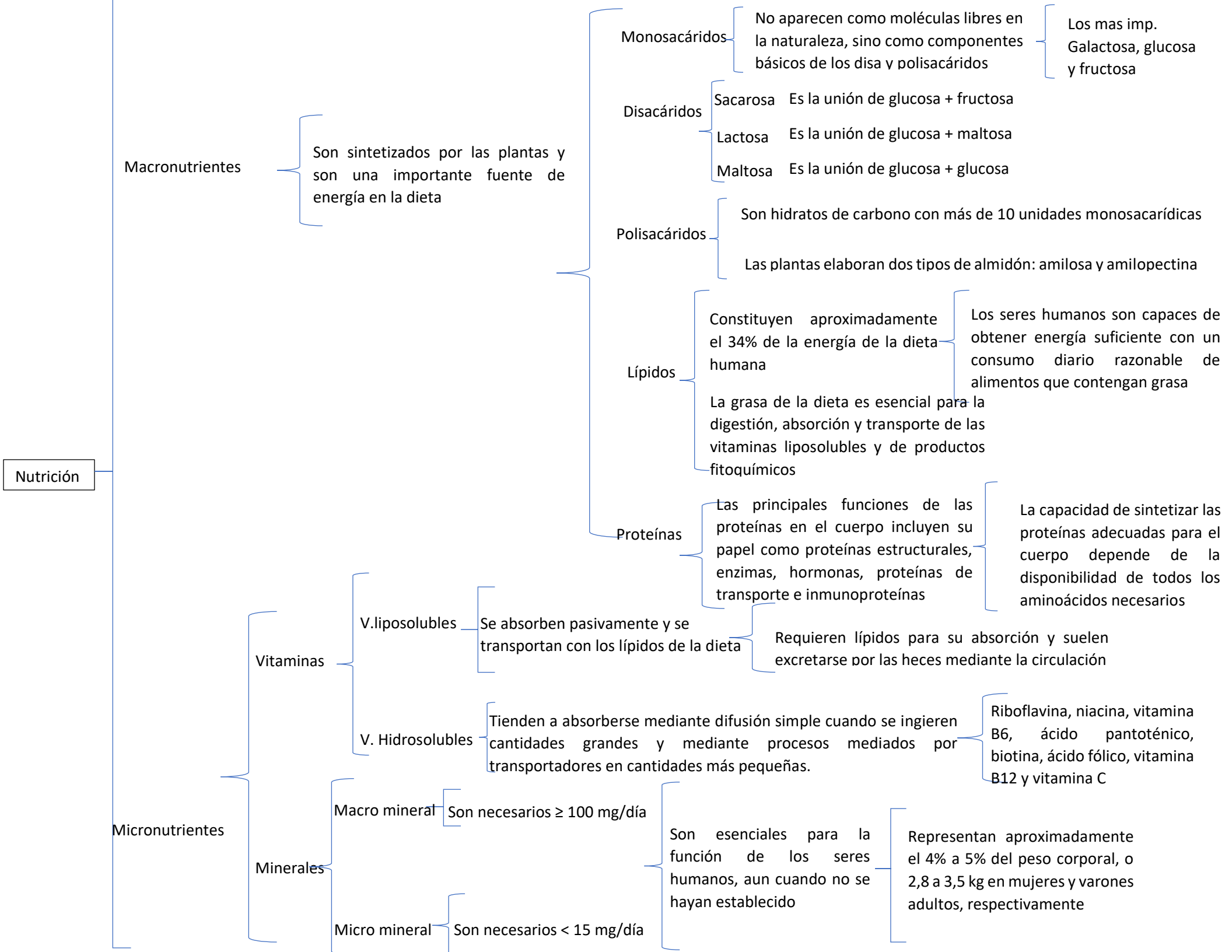
Inocuidad

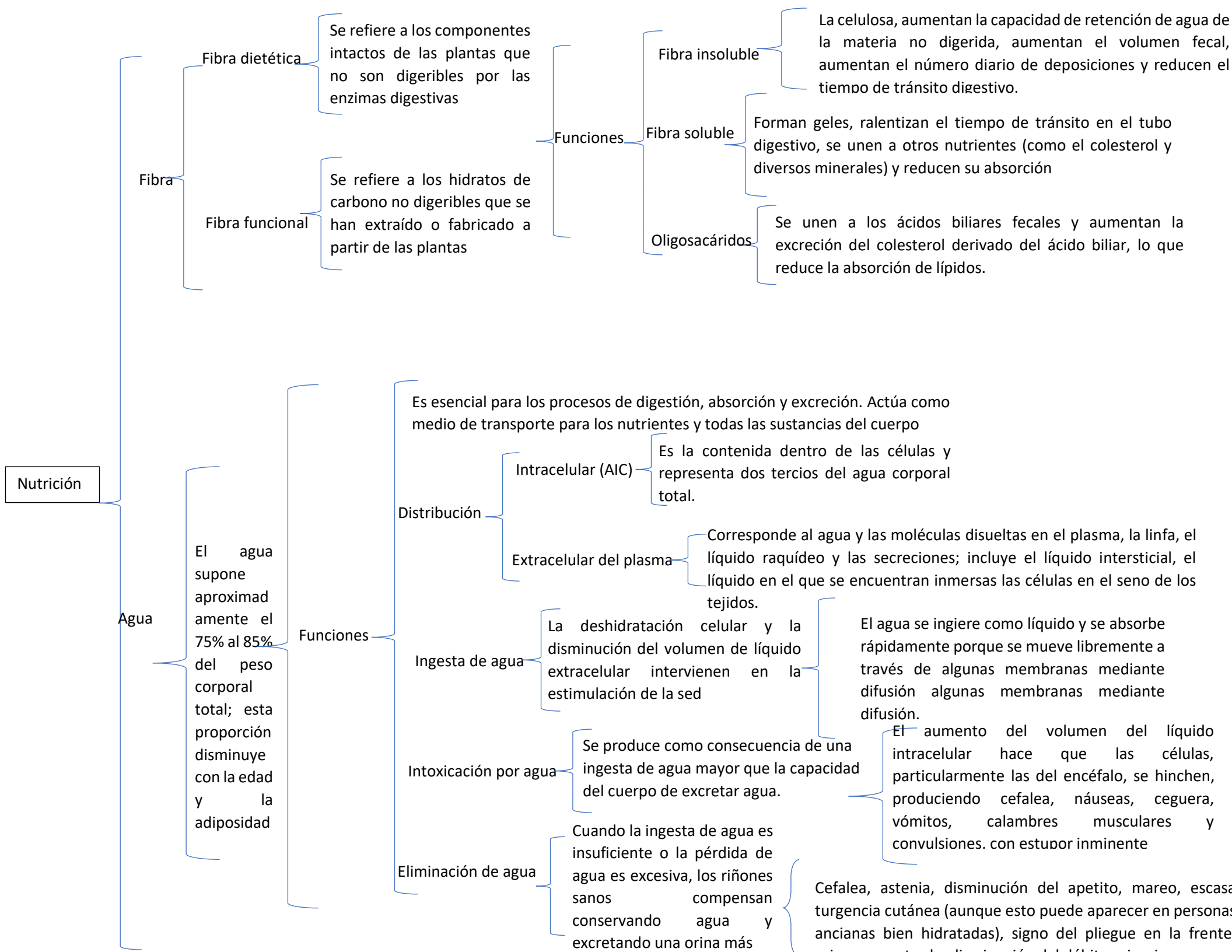
Los alimentos pueden tener sustancias nocivas provenientes del mismo metabolismo de la especie o contaminantes accidentales

Atractivo sensorial

Exposición a ciertos sabores

parte amarilla están representados los principales cereales con





Nutrición

Fibra

Fibra dietética

Se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas

Fibra funcional

Se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas

Funciones

Fibra insoluble

La celulosa, aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal, aumentan el número diario de deposiciones y reducen el tiempo de tránsito digestivo.

Fibra soluble

Forman geles, ralentizan el tiempo de tránsito en el tubo digestivo, se unen a otros nutrientes (como el colesterol y diversos minerales) y reducen su absorción

Oligosacáridos

Se unen a los ácidos biliares fecales y aumentan la excreción del colesterol derivado del ácido biliar, lo que reduce la absorción de lípidos.

Agua

El agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total; esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad

Funciones

Distribución

Es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción. Actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo

Intracelular (AIC)

Es la contenida dentro de las células y representa dos tercios del agua corporal total.

Extracelular del plasma

Corresponde al agua y las moléculas disueltas en el plasma, la linfa, el líquido raquídeo y las secreciones; incluye el líquido intersticial, el líquido en el que se encuentran inmersas las células en el seno de los tejidos.

Ingesta de agua

La deshidratación celular y la disminución del volumen de líquido extracelular intervienen en la estimulación de la sed

Intoxicación por agua

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

Eliminación de 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

El agua se ingiere como líquido y se absorbe rápidamente porque se mueve libremente a través de algunas membranas mediante difusión algunas membranas mediante difusión.

El aumento del volumen del líquido intracelular hace que las células, particularmente las del encéfalo, se hinchen, produciendo cefalea, náuseas, ceguera, vómitos, calambres musculares y convulsiones. con estuopor inminente

Cefalea, astenia, disminución del apetito, mareo, escasa turgencia cutánea (aunque esto puede aparecer en personas ancianas bien hidratadas), signo del pliegue en la frente

Nutrición

Electrolitos

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

Calcio

Aproximadamente el 99% del calcio (Ca²⁺) del cuerpo se almacena en el hueso, el 1% restante tiene funciones fisiológicas

Ingesta recomendada

Sodio

Es el principal catión del líquido extracelular. La concentración sérica normal es de 136 a 145mEq/l.

Aproximadamente el 35-40% del sodio corporal total está en el esqueleto; sin embargo, la mayor parte del mismo solo se intercambia lentamente con el de los líquidos corporales.

Magnesio

El cuerpo humano adulto contiene aproximadamente 24 g de magnesio, que es el segundo catión intracelular más abundante

Aprox. la mitad del magnesio del cuerpo se localiza en el hueso, mientras que otro 45% reside en los tejidos blando

Alrededor del 70% del magnesio sérico se encuentra en estado libre o ionizado.

Fósforo

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

Es importante en el metabolismo óseo

La ingesta recomendada: de fósforo es de aproximadamente 700 mg/día, dependiendo de la edad y el sexo, con un límite superior de 3.500 a 4.000 mg

Potasio

Es el principal catión del líquido intracelular, está presente en cantidades pequeñas en el líquido extracelular

Ingesta dietética de referencia: El nivel de ingesta adecuado de potasio para los adultos es de 4.700mg al día

Alimentación saludable

Algunas dietas se asocian con menos prevalencia de las enfermedades

Mediterraneas

El uso de aceite de oliva (más específicamente, el ácido oleico y los ácidos grasos poliinsaturados que contiene)

Subterranas

El empleo del aceite de pescado (por su elevado contenido de ácidos

Una vez que el padecimiento se manifiesta clínicamente, la instauración de una dieta correcta puede permitir controlarlo en forma satisfactoria.

Para que los alimentos sean considerados como tales, deben cubrir una serie de características como: contenido nutricional, biodisponibilidad, inocuidad, accesibilidad, atractivo sensorial y aprobación cultural.

Completa

Debe contener todos los nutrimentos (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos inorgánicos y vitaminas).

Suficiente

Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos, los hidratos de carbono debe aportar de 50 hasta 70% de las calorías totales diarias; las proteínas, de 10 a 15% del total de la energía, y los lípidos de 25 a 30% del total de la energía.

Equilibrada

Implica incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida. Es recomendable que la variación se logre con alimentos de temporada

Inocua

Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud, ya que debe estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes

Variada

A las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo, así como a su cultura, estrato socioeconómico, lugar donde vive y época del año

Adecuada

Clasificación de los alimentos

Hoy en día, existe en la naturaleza un elevado número de compuestos que nos sirven como alimentos

Pueden clasificarse según su origen y procedencia: de origen animal o de origen vegetal; según su composición en función del nutriente dominante, hidratos de C, lípidos, proteicos; por la función que desarrollan en el organismo: energéticos, plásticos o reguladores.

Clasificación natural

Origen vegetal

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

Origen animal

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

Nutrición

Plato del buen comer

Grupo 1. Verduras y frutas:

Fracción verde, la cual se encuentra subdividida en la base interior en dos fracciones iguales

Una para las verduras y otra para las frutas y tienen la misma función reguladora, esta subdivisión indica que deben estar presentes en la misma proporción y no pretender que las frutas por su sabor dulce y mayor aceptación en general sustituyan por completo a las verduras

Grupo 2. Cereales

Parte amarilla están representados los principales cereales con los alimentos y platillos que pueden elaborarse

No se consumen los granos enteros porque requieren ser cocinados para su mejor digestibilidad y palatabilidad; al ser transformados en productos

Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal:

División roja, ésta se subdivide a su vez en dos fracciones desiguales: la mayor parte corresponde a las leguminosas, lo que indica que debe recomendarse aumentar su consumo y la menor, a los alimentos de origen animal, lo cual indica que debe disminuirse su consumo por su contenido en grasas saturadas y colesterol

Para que exista un buen funcionamiento del metabolismo, las proteínas tienen que ser completas y tener buen valor biológico como las de origen animal,

Nutrición

Ejercen un efecto beneficioso para la salud, bien mejorando o reduciendo el riesgo de enfermedad.

Incluyen la demostración científica de los efectos beneficiosos en todos los miembros de una población o para grupos particulares, siempre que estos sean bien definidos por edad, riesgos

Prebióticos

Significa "para la vida" y hace referencia al conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos en cantidad y tiempo adecuados ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped.

Probióticos

Ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped mediante la estimulación selectiva del crecimiento de un número limitado de bacterias en el colon

Los únicos probióticos son los fructanos tipo inulina, que incluye inulina nativa, oligofructosa, y los fructooligosacáridos (FOS)

Bibliografía

Antología.UDS.(2023).Nutrición clínica