



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.

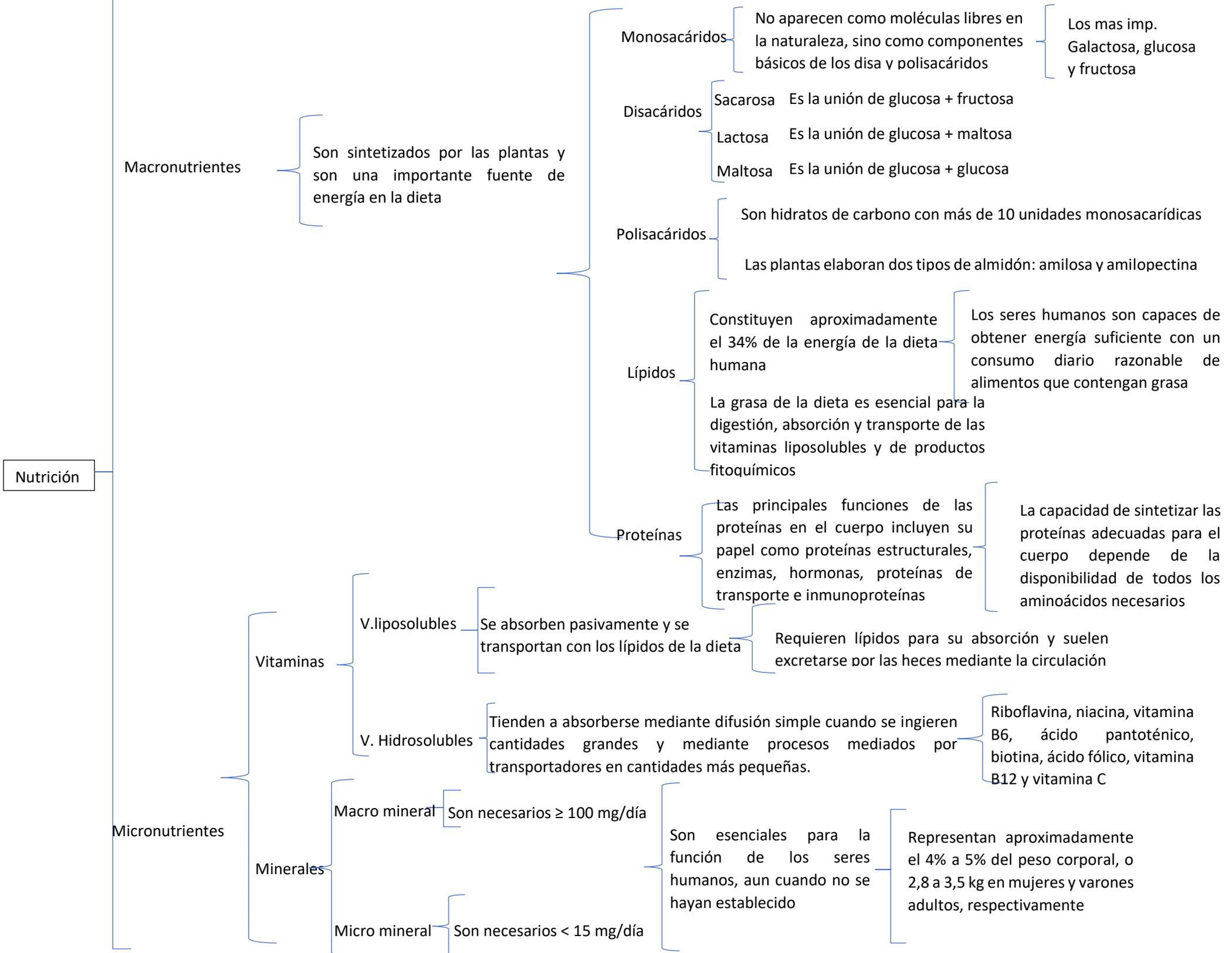
Dieta — Son todos los alimentos que se ingieren en un día

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

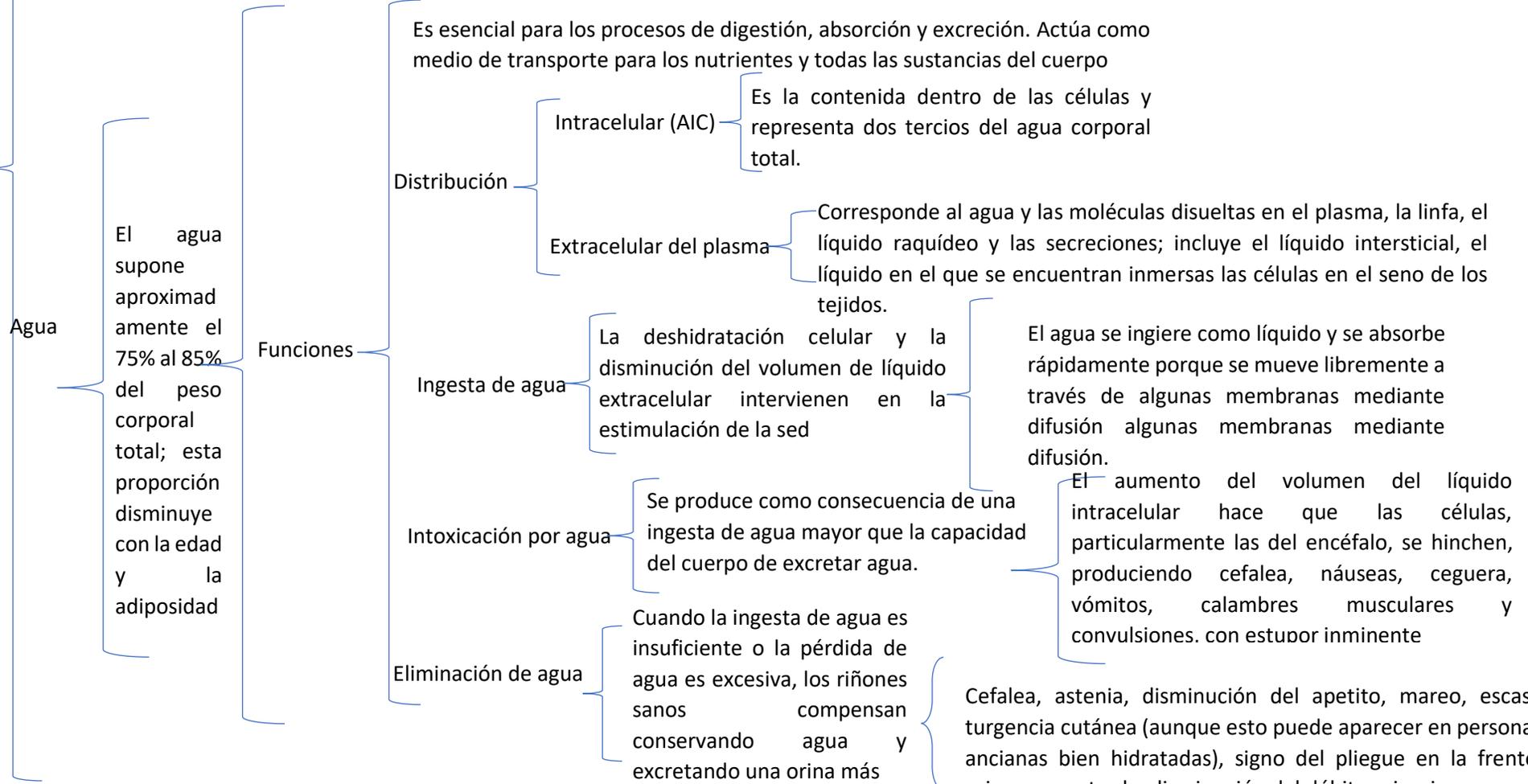
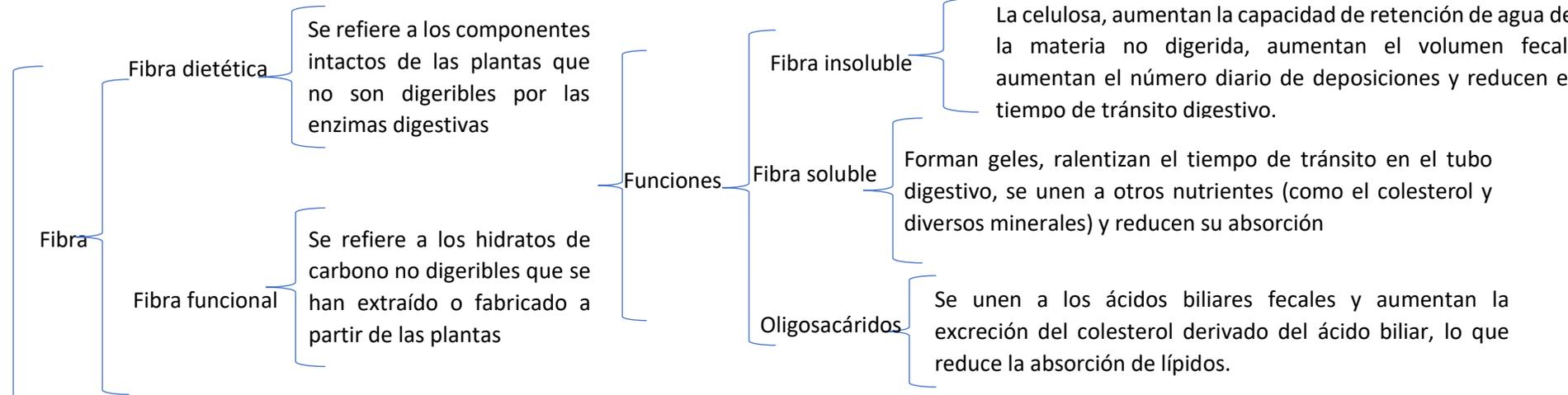
Contenido nutricional — Contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables.

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



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

de 25 a 30% del total de la energía.

Inocua

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

Variada

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

Adecuada

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

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

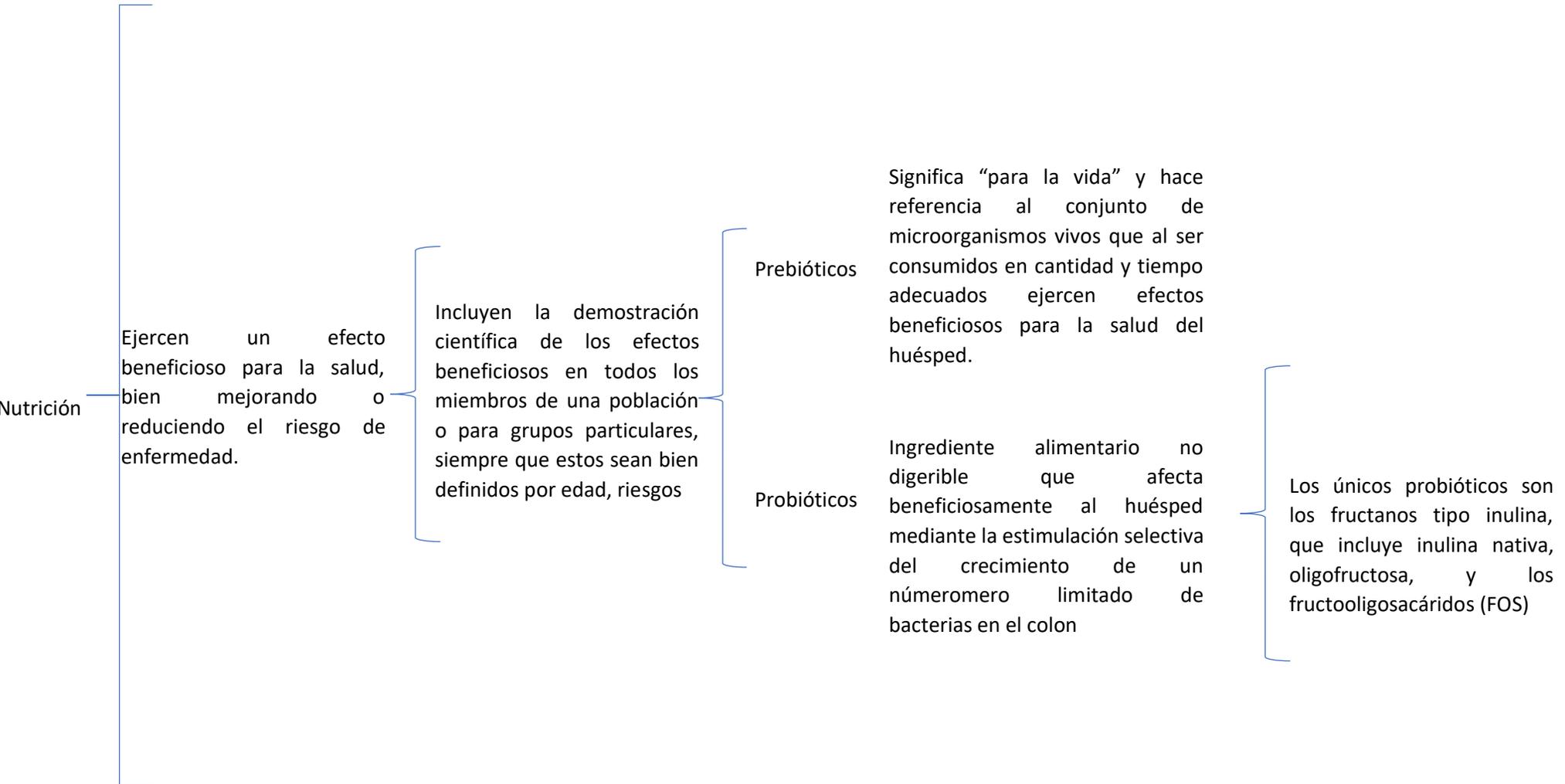
Parte amarilla están representados los principales cereales con los alimentos y platillos que pueden elaborarse

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,



Bibliografía

Antología.UDS.(2023).Nutrición clínica