



Nombre de alumno: Cesar Iván Espinoza morales.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mandes Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: NUTRICION CLINICA.

Grado: 3RO

Grupo: A

Nutriología como ciencia.

1.1 conceptos generales

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.

Proceso biológico que todos los organismos la cumplen para una función biológica de reproducción, alimentación que se manifiesta de ingesta digestión absorción excreción.

Energía.

El ser humano utiliza la Energía que proviene de los alimentos en diversos procesos, conducción eléctrica, esfuerzos musculares, producción de calor para conservar la temperatura corporal.

Requerimiento

Cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición,

Kilocalorías.

Es la unidad de energía térmica Que equivale al calor necesario para elevar la temperatura.

Nutrimento.

Sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta.

Dieta

Todos los alimentos que se ingieren en un día, Proviene del griego díaita, que significa "forma de vida.

Alimento:

Valor nutrimental que es el aporte de Nutrimientos

1.2 MACRONUTRIENTES

QUE SON?

Grupo de nutrientes, responsables de aportar la mayor parte de energía al cuerpo, y compuestos principalmente de carbohidratos.

Hidratos de carbono

Son uno de los tres macronutrientes en nuestra dieta y su función principal es proporcionar energía al cuerpo.

Lípidos y proteínas.

Son capaces de formar una membrana lipídica que cubre las células y las hace resistente a cualquier cambio en el organismo. Molécula compuesta de aminoácidos que el cuerpo necesita para funcionar de forma adecuada

1.3 MICRONUTRIENTES.

Vitaminas

Son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

Minerales.

Nutrientes que el organismo humano precisa en cantidades relativamente pequeñas respecto a los macronutrientes

**Nutriología
como
ciencia.**

**1.4
fibras**

Fibra dietética se refiere a los 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

Regulación del tránsito intestinal, ya que la fibra retiene agua y aumenta el volumen de las heces, haciéndolas más fluidas y facilitando su expulsión.

Tipos

Soluble e insoluble y ambos son importantes para la salud, la digestión y la prevención de enfermedades.

1.5 agua

El agua proporciona minerales esenciales como el calcio, magnesio y el flúor, que sirven para fortalecer los huesos y los dientes.

Función.

.Colabora en el proceso digestivo, en la respiración y en la circulación sanguínea.

Porcentaje

Aproximadamente del 50 % al 70 % del peso corporal. Tu cuerpo depende del agua para sobrevivir.

**1.6
electrolitos.**

QUE SON?

Los electrolitos son minerales en el cuerpo que tienen una carga eléctrica. Se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo los electrolitos son importantes porque ayudan a equilibrar la cantidad de agua en su cuerpo.

**1.7 alimentación
saludable**

Alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades.

**1.8
clasificación
de los
alimentos**

Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados. Grupo 2: ingredientes culinarios. Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultra procesados).

**1.9 plato del
buen comer.**

Guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

**1.10
Alimentos
funcionales.**

Aquel que ha sido elaborado añadiéndole componentes biológicamente activos que cumplen una función específica y contribuyen a mejorar la salud.

Bibliografía.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>