



**Mi Universidad**

## Cuadro sinóptico

*Nombre del Alumno: Michell Guillen Soto*

*Nombre del tema: Nutriología como ciencia*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Nutriología clínica*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen.*

*Nombre de la Licenciatura: enfermería.*

*Cuatrimestre: 3*

# NUTRICION

## ¿QUE ES?

La 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.

## FUNCIONES

CUMPLE CON FUNCIONES BIOLÓGICAS

- Respiración
- Alimentación
- Dormir
- Hidratación
- Reproducción

## NUTRIMENTO

### MACRO

**Carbohidratos**

**Lípidos**

**Proteínas**

Monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos.

Simplees, compuestos y misceláneos.

Difieren molecularmente de los hidratos de carbono y de los lípidos en que contienen nitrógeno

### MICRO

**Vitaminas**

**Hidrosolubles**

C, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B8, B12

**Liposolubles**

A, B, D, E, K

**Minerales**

**Macrominerales: >100mg/día**

**Microminerales: <15mg/día**

## FIBRA

### ¿Qué es?

componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas

### Funciones

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.

### tipos

Menos solubles, mas solubles, funcionales.

# NUTRICION

## AGUA

### Funciones

Tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo.

### Distribución

El agua adquirida a lo largo del día merced a la ingesta de alimentos y bebidas se compensa con la pérdida de agua a través de la orina, la transpiración, las heces y la respiración.

### Ingesta

La sensación de sed es una potente señal que induce la ingesta de líquido. De hecho, controla el consumo de agua en sujetos sanos. El agua se absorbe rápidamente porque se mueve libremente a través de algunas membranas mediante difusión.

### Intoxicación

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

### Eliminación

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.

## ELECTROLITOS

Calcio: La ingesta recomendada de calcio varía desde 1.000 hasta 1.300mg/día, dependiendo de la edad y el sexo.

Sodio: La concentración sérica normal es de 136 a 145mEq/l

Magnesio: magnesio varía desde 310 hasta 420mg/día, dependiendo de la edad y el sexo.

Fosforo: 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: El nivel de ingesta adecuado de potasio para los adultos es de 4.700mg al día.

# NUTRICION

## ALIMENTACION SALUDABLE

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

Suficiente. Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrientes.

Equilibrada. Los nutrientes deben guardar las proporciones adecuadas.

Inocua. Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud.

Variada. implica incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida.

Adecuada. La alimentación debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo.

## CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

### Especies vegetales

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

### Especies animales

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

## PLATO DEL BUEN COMER

Grupo 1. Verduras y frutas: Las verduras y frutas proveen de agua, fibra dietaria, son la principal fuente de vitamina C y carotenos; además aportan vitamina K y ácido fólico en cantidades apreciables.

Grupo 2. Cereales: Cuando se consumen cereales integrales conservan su contenido nutricional completo y aportan además en menor proporción proteínas, nutrientes inorgánicos y fibra dietaria.

Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal: pertenecen a la división roja, indica que debe disminuirse su consumo por su contenido en grasas saturadas y colesterol.

## ALIMENTOS FUNCIONALES

### Probióticos

conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos –en cantidad y tiempo adecuados– ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped.

### Prebióticos

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