



*Nombre del Alumno: Hiber Alejandro Aguilar Hernández*

*Nombre del tema: cuadro sinóptico*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

Nutriología como ciencia

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

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.

Nutriología como ciencia

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

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

Contenido nutricional { Contener por lo menos un nutriente, en cantidades apreciables.

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

Macronutrientes { Son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta

Monosacáridos

Disacáridos

Polisacáridos

Micronutrientes { son elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida

{ Son los lípidos, los glúcidos y las proteínas

Nutriología como ciencia

FIBRA

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.

AGUA

es el componente único más importante del cuerpo

hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares

ELECTROLITOS

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

pueden ser sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio, magnesio, o moléculas orgánicas complejas

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Entre las dietas que se asocian con menos prevalencia de enfermedades cardiovasculares destacan las llamadas mediterráneas y esquimales

PLATO DEL BUEN COMER

El plato del bien comer o representación gráfica de los grupos de alimentos en México, como se puede observar en la figura 3-6, es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición