



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Wendy Cárdenas Guillen

Nombre del tema: Nutriología como ciencia

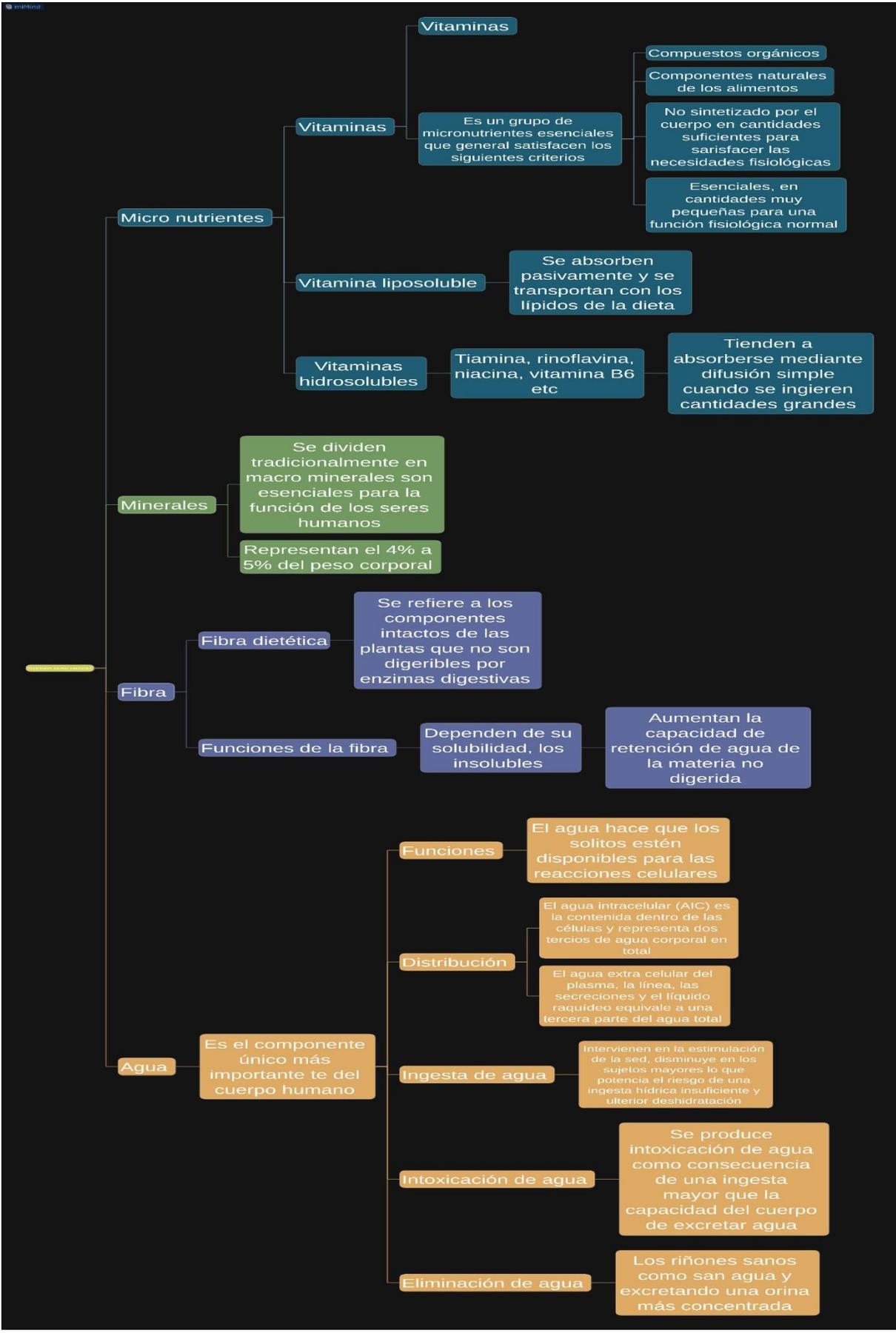
Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: 3er





Micro nutrientes

Vitaminas

Vitaminas

Es un grupo de micronutrientes esenciales que general satisfacen los siguientes criterios

Compuestos orgánicos

Componentes naturales de los alimentos

No sintetizado por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas

Esenciales, en cantidades muy pequeñas para una función fisiológica normal

Vitamina liposoluble

Se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta

Vitaminas hidrosolubles

Tiamina, rino flavina, niacina, vitamina B6 etc

Tienden a absorberse mediante difusión simple cuando se ingieren cantidades grandes

Minerales

Se dividen tradicionalmente en macro minerales son esenciales para la función de los seres humanos

Representan el 4% a 5% del peso corporal

Fibra

Fibra dietética

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

Funciones de la fibra

Dependen de su solubilidad, los insolubles

Aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida

Agua

Es el componente único más importante te del cuerpo humano

Funciones

El agua hace que los solitos estén disponibles para las reacciones celulares

Distribución

El agua intracelular (AIC) es la contenida dentro de las células y representa dos tercios de agua corporal en total

El agua extra celular del plasma, la línea, las secreciones y el líquido raquídeo equivale a una tercera parte del agua total

Ingesta de agua

Intervienen en la estimulación de la sed, disminuye en los sujetos mayores lo que potencia el riesgo de una ingesta hídrica insuficiente y ulterior deshidratación

Intoxicación de agua

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

Eliminación de agua

Los riñones sanos como san agua y excretando una orina más concentrada

Nutrición clínica como ciencia

- Electrolitos**
 - Son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua
- Calcio**
 - Aunque el 99% del calcio (Ca²⁺) del cuerpo se almacena en el hueso el 1% tiene funciones fisiológicas importantes
 - Ingesta recomendada**
 - Varía desde 1000 hasta 1.300mg/día, dependiendo de la edad y sexo
- Sodio**
 - Es el principal cation del líquido extracelular la concentración normal es de 136 a 145mEq/l
 - Las secreciones como la bilis y el HUGO pa creativo contienen cantidades sustanciales de sodio
- Magnesio**
 - El cuerpo adulto contiene aprox 25g de magnesio, que es el segundo cation intracelular más abundante
- Fósforo**
 - El fósforo es importante para el metabolismo óseo, al rededor del 80% del fósforo del organismo se localiza en los huesos
- Potasio**
 - Es el principal cation del líquido intracelular está presente en cantidades pequeñas en el líquido extra celular

- Alimentación saludable**
 - Utilizadas para tratamiento y prevención de diversas patologías
 - Dieta correcta características**
 - Completa**
 - Debe contener todos los nutrimentos (Hidrato de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos inorganicos y vitaminas)
 - Suficiente**
 - Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir sus necesidades de todos los nutrimentos
 - Equilibrada**
 - Deben tardar las proporciones adecuadas entre ellos aportar 59 hasta 70% de las calorías totales diarias
 - Inocua**
 - Su consumo debe ser moderado con una preparación higiénica y ofrecida en recipientes limpios
 - Variada**
 - Implica incluir diferentes alimentos u platos en cada comida es importante que se logre con alimentos de temporada
 - Adecuada**
 - Debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura y actividad y estado de salud del individuo

- Clasificación de los alimentos**
 - Por su origen y procedencia**
 - Origen animal o de origen vegetal**
 - Órganos y tejidos frescos de plantas dueriores
 - Especies vegetales**
 - Hongos
 - Algas
 - Semillas maduras
 - Especies animales**
 - Leche humana
 - Leche de otras especies
 - Órganos y tejidos animales
 - Huevos
 - Insectos

