UDS

Mi Universidad

Actividades

Nombre del Alumno: Yeyry Arlen Ramirez Roblero

Nombre del tema: Conceptos generales y macronutrientes

Parcial: 1°er parcial

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: 3°er cuatrimestre, grupo B


Nutrición clínica
1.1 y 1.2
conceptos generales:
1
Nutrición
es la ciencia que estudia los procesos biológicos (autónomos y voluntarios) de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir sus funciones vitales.
2
energía
capacidad de efectuar un trabajo, proviene de alimentos en diversos procesos: reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, conducción eléctrica , para conducir calor, conservar la temperatura corporal y esfuerzos musculares.
recomendaciones
3
Las sugerencias adecuadas de los nutrimentos son la cantidad de éstos que las autoridades en materia de nutrición de un país recomiendan ingerir para cubrirlos en forma suficiente. Representa una cifra colectiva y es el resultado de un cálculo estadístico
¿De dónde provienen los requerimientos?
4
Requerimientos
Es la cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición, difiere de una persona a otra de acuerdo con la edad, sexo, estatura, actividad física, estado fisiológico, estado de salud.
FUENTES DE RECLUTAMIENTO DE PERSONAL
5
Kilocaloría
Kcal
Es la unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura de 1 g de agua, 1 °C de 14.5 a 15.5 °C a nivel del mar; para los fines de la nutrición se utiliza kilocaloría (1 000 cal).
Calorías de comidas rápidas
2 Porciones de pizza
380 calorías
1 Hamburguesa
500 calorías
Papas fritas- mediana
400 calorías
Popcorn personal
300 calorías
2 Bolas de helado
190 calorías
2 Donuts
600 calorías
1 Porción de pastel
200 calorías
1 Vaso de ganseo
200 calorías
Nutrimentos.
6
Nutrimento
: Es cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta. Se considera la sustancia o unidad funcional mínima que la célula utiliza y es provista a través de la alimentación.


conceptos generales:
7 Dieta
todos los alimentos que se ingieren en un día, del griego"Daita",significa forma de vida.
8 Alimento
Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer las necesidades de comer, en el cual influye el ámbito social, cultural, biológico y mental.
Contenido Nutrimental 9
Contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables.
Dietary
Sugars 0 g
Protein 4 g
Vitamin A 0%
Calcium 0%
*Percent Daily
10 Inocuidad
Significa que un alimento, por más que traiga residuos de animales o sus producto de providencia, no es perjudicial.
11 Atractivo sensorial
. : Las preferencias sensoriales son aprendidas, la exposición repetida a ciertos sabores, aromas, texturas, hace un hábito a ellos, los estilos culinarios tienen importancia porque acentúan ciertos sabores; por ejemplo, en la cocina mexicana se prefiere el picante, en la japonesa lo salado y en la anglosajona lo dulce.
amargo
ácido
umami
salado
dulce
SWEET
UMAMI
SOUR
BITTER

MACRONUTRIENTES

-son necesarios en cantidades mayores, compuestos en su mayoría por C, además que nos aportan energiá

Carbohidratos

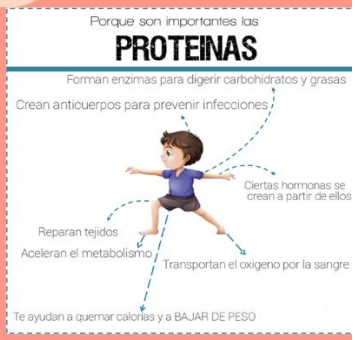
-formados por C,H,O
-Generalmente son sintetizados por plantas
-Representan la mitad(50%) del contenido energético total de la dieta
-Generalmente son dulces
-se clasifican en Monosacáridos, Disacáridos y Polisacáridos, estos a su vez en moléculas simples, complejas y muy complejas.

Lipidos

-Formados por C,H,O,N,P,S
-Representan la tercera parte del contenido energético(25%) total de la dieta
-pueden ser: saponificables(simples o complejos), o no saponificables(esteroides elicosanoide y terpenos).

Proteinas

--compuestas por C.H.O,,,N,P,S
-Representan el 10 0 15% del contenido energético total de la dieta.
-según su estructura pueden ser: primario, secundario, terciario o cuaternario.
-pueden ser de origen vegetal y animal.
Química : fibrosa o globular
-



Bibliografía

antologia. (2022). Nutricion Clinica.