



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Jesus Alexander Gómez Morales

Nombre del tema: Nutriología como ciencia

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería Grupo B

Cuatrimestre: Tercer Cuatrimestre

UNIDAD I NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA.

1.1 CONCEPTOS GENERALES

El conocimiento de la nutrición ha crecido de forma acelerada y las personas se interesan cada vez más en saber cómo los alimentos ayudan a la salud

Nutrición:

ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas.



Transformación de energía química, contenida en los enlaces de sustancias químicas, en energía química que permite realizar movimientos



Existen 2 tipos de energía:

- energía química
- energía mecánica

capacidad de efectuar un trabajo

Energía:



Recomendaciones:

- Comer una dieta nutritiva y saludable.
- Limitar el consumo de alcohol y de bebidas azucaradas.
- No fumar



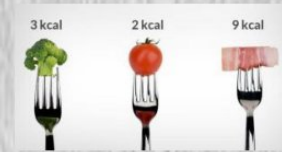
Requerimiento

Es la cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición



Sustancia alimenticia que resulta nutritiva

Nutrimento



Medida de energía térmica, de símbolo kcal que es igual a 1000 calorías

Kilocaloría

Dieta

Se define como dieta a todos los alimentos que se ingieren en un día



Alimento

Sustancia elaborada, semielaborada o cruda destinada al consumo humano



Contenido nutrimental: Contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables.

Inocuidad:

Significa que no es perjudicial

Nutrition Facts		PORCIONES CALORÍAS	
100g		1 porción	
Calorías 0		0	
GRASA	0%	NUTRIENTES CLAVE	
AZÚCARES AÑADIDAS	0%		
NOTA AL PIE	0%		
Total Fat	0%		
Sodium	0%		
Total Carbohydrate	0%		
Dietary Fiber	0%		
Total Sugars	0%		
Protein	0%		
Vitamin D	0%		
Calcium	0%		
Iron	0%		
Potassium	0%		

Atractivo sensorial:

Las preferencias sensoriales son aprendidas, la exposición repetida a ciertos sabores, aromas, texturas, hace un hábito a ellos



1.2 MACRONUTRIENTES

Hidratos de carbono

compuestos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno

Ejemplos:

- granos
- frutos
- Productos lácteos
- legumbres

LIPIDOS

Características de los lípidos

En el cuerpo nos podemos encontrar distintos tipos de lípidos, principalmente: grasa o triacilgliceroles, fosfolípidos, y esteroides, entre ellos el colesterol.

son componentes importantes de la composición del cuerpo humano (13% en el hombre y 25% en la mujer)

Los ácidos grasos, según su número de dobles enlaces C=C se clasifican en:

• Ácidos grasos saturados

• Ácidos grasos monoinsaturados Son ácidos orgánicos monoenoicos (con un doble enlace C=C), (Mono-Unsaturated Fatty Acids –MUFA–)

• Ácidos grasos poliinsaturados (Poly-Unsaturated Fatty Acids –PUFA–). Los ácidos grasos insaturados tienen en la cadena dobles enlaces, en un número que va de 1 a 6.

Funciones de los lípidos

- Almacenamiento en el tejido adiposo.
- Aportan ácidos grasos esenciales. Es el caso del ácido linoleico y ácido linolénico.
- Su ingestión y metabolismo permite que la proteína ingerida se destine a la síntesis proteica y no a la producción de energía

Las proteínas constituyen una parte importante de nuestra ingesta alimenticia y de nuestra composición corporal (17% en el hombre y 13% en la mujer), aunque esta proporción puede cambiar a lo largo de la vida

Bibliografía

UNIVERSIDAD DE MURCIA. (7 de NOVIEMBRE de 2011). Obtenido de Murcia. Universidad de Murcia. Servicio de Publicaciones.:
<https://www.um.es/lafem/DivulgacionCientifica/Libros/2011-La%20nutricion-completo.pdf>

-ANTOLOGIA OFICIAL DE LA UDS