



**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



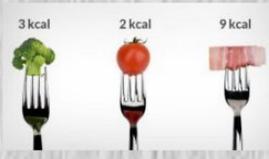
**Requerimiento:**

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	
Amount per serving		CALORÍAS	
Calories 0		0	
GRASA >>>	Total Fat 10g	20%	20%
AZÚCARES AÑADIDAS >>>	Sugars 10g	20%	20%
NOTA AL PIE >>>	Total Fat 10g	20%	20%
	Sugars 10g	20%	20%
	Total Fat 10g	20%	20%
	Sugars 10g	20%	20%
	Total Fat 10g	20%	20%
	Sugars 10g	20%	20%
	Total Fat 10g	20%	20%
	Sugars 10g	20%	20%

### 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