



**Mi Universidad**

## **Super nota**

*Nombre del Alumno:* Hannya Eunice Domínguez Santiago

*Nombre del tema:* Nutrición como ciencia

*Parcial:* I

*Nombre de la Materia:* Nutrición clínica

*Nombre del profesor:* Julibeth Martínez Guillen

*Nombre de la Licenciatura:* Enfermería

*Cuatrimestre:* 3° "B"

*Comitán de Domínguez a 18 de mayo 2023*

# NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA. (CONCEPTOS GENERALES)



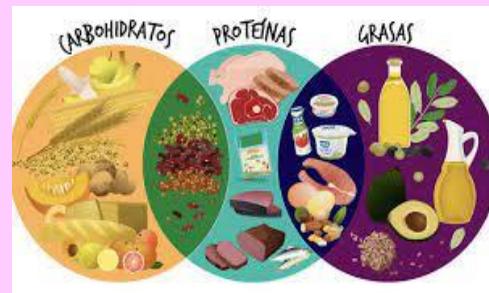
**Dieta:** Se define como dieta a todos los alimentos que se ingieren en un día, no hay que confundirse con régimen de reducción, donde se limitan las calorías.

**Nutrición:** es el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente



**Inocuidad:** Significa que no es perjudicial.

**Nutrimento:** Es cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta.



Declaración Nutricional	
CONTENIDO ENERGÉTICO POR ENVASE	1 656 kcal (6 888 kJ)
CONTENIDO ENERGÉTICO POR 100 g	138 kcal (574 kJ)
PROTEÍNAS	12 g
GRASAS TOTALES	10 g
GRASAS SATURADAS	3 g
GRASAS TRANS	0 mg
HIDRATOS DE CARBONO DISPONIBLES	0 g
AZÚCARES	0 g
AZÚCARES AÑADIDOS	0 g
FIBRA DIETÉTICA	4 g
SODIO	130 mg

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

1 Kcal. = 1 Cal. (con C mayúscula)

1 kilocaloría = 1000 calorías

1 caloría = 0,001 Kilocalorías

1 caloría = 4,1868 julios

1 Kilocaloría = 4186,8 julios



**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



**Kilocaloría:** 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).

**Energía:** El ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos en diversos procesos, como las reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, conducción eléctrica, esfuerzos musculares, producción de calor para conservar la temperatura corporal, entre otros

**Alimento:** según la OPS, cualquier sustancia procesada, semiprocada o cruda que se utiliza para el consumo humano e incluye bebidas y gomas de mascar y cualquier sustancia que se ha utilizado en la producción preparación o tratamiento de "alimentos".



# NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA. (MACRONUTRIENTES)



son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales.



La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses



La grasa también aporta importantes propiedades de textura a alimentos como los helados (suavidad) y los productos horneados (ternura, debido al «acortamiento» de las cadenas del gluten).

Los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno en proporción

## HIDRATOS DE CARBONO

Se pueden clasificar en:

- Monosacáridos
- Disacáridos y oligosacáridos
- Polisacáridos.



Los lípidos incluyen un grupo heterogéneo de compuestos que se caracterizan por su insolubilidad en agua, y se pueden clasificar en tres grandes grupos: simples, complejos, misceláneos.

## LÍPIDOS

Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. Como la grasa es rica en energía y proporciona 9 kcal/g de energía, los seres humanos son capaces de obtener energía suficiente con un consumo diario razonable de alimentos que contengan grasa.

La grasa de la dieta se almacena en las células adiposas.

La calidad de las proteínas de la dieta depende de su composición en aminoácidos y de la biodisponibilidad de estos aminoácidos.



Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.

## PROTEÍNAS

Las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.

La estructura corporal de los seres humanos y de los animales se basa en las proteínas.

La grasa de la dieta es esencial para la digestión, absorción y transporte de las vitaminas liposolubles y de productos fitoquímicos, como los carotenoides y los licopenos



La grasa de la dieta reduce las secreciones gástricas, retrasa el vaciado gástrico y estimula el flujo biliar y pancreático, facilitando de esta forma el proceso de la digestión.

Las proteínas contienen 5 kcal/g.

Cuando la dieta tiene pocos hidratos de carbono o una persona está en situación de inanición, las proteínas son la única buena fuente disponible para la síntesis de Novo de glucosa



## BIBLIOGRAFÍA

(SURESTE, 2023)

