



Nombre del Alumno: Andrea Ochoa Alvarado

Nombre del tema: Nutrición

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

NUTRICIÓN

Realizado por: ANDREA OCHOA

18/05/2023

1

Nutrición

Es la ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad, además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas.



2

Energía

Capacidad de efectuar un trabajo. El ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos en diversos procesos.



3

Kilocaloría

Con frecuencia es conocida como caloría. 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.



4

Nutrimento

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

• Una buena alimentación

REFERENCIA

UDS. 2023. ANTOLOGIA DE NUTRICIÓN CLÍNICA. PDF

NUTRICIÓN

Realizado por: ANDREA OCHOA

18/05/2023

1

DÍA

Todos los alimentos que se ingieren en un día, no hay que confundirse con régimen de reducción, donde se limitan las calorías.



2

ALIMENTO

Todo alimento tiene valor nutricional que es el aporte de nutrimentos y se define como el "órgano, tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos".



3

CONTENIDO NUTRIMENTAL

Contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables.



4

INOCUIDAD

No es perjudicial. Los alimentos pueden tener sustancias nocivas provenientes del mismo metabolismo de la especie o contaminantes accidentales; el daño que un tóxico puede causar depende de la cantidad ingerida, por ejemplo, peces venenosos y ciertos hongos.



• Una buena alimentación

REFERENCIA

UDS. 2023. ANTOLOGIA DE NUTRICIÓN CLÍNICA. PDF

MACRONUTRIENTES

Realizado por: **ANDREA OCHOA** 18/05/2023

1

Hidratos de carbono

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.



2

Los principales hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar en:

- Monosacáridos,
- Disacáridos y Oligosacárido
- Polisacáridos



3

- Monosacáridos: Los monosacáridos normalmente no aparecen como moléculas libres en la naturaleza, sino como componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos



- Disacáridos y oligosacáridos: Los tres disacáridos más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa.

• Una buena alimentación

REFERENCIA

UDS. 2023. ANTOLOGIA DE NUTRICIÓN CLÍNICA. PDF

MACRONUTRIENTES

Realizado por

ANDREA
OCHOA

18/05/2023

1

- Polisacáridos: son hidratos de carbono con más de 10 unidades de monosacáridos. Las plantas almacenan estos hidratos de carbono como gránulos de almidón formados por moléculas de glucosa unidas en cadenas rectas.



2



Lípidos:

Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana.

3

- 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.



4



• Una buena alimentación

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).

REFERENCIA

UDS. 2023. ANTOLOGIA DE NUTRICIÓN CLINICA. PDF

MACRONUTRIENTES

Realizado por: ANDREA OCHOA

18/05/2023

1

- Se extraen de los tejidos animales y vegetales. Los lípidos incluyen un grupo heterogéneo de compuestos que se caracterizan por su insolubilidad en agua.



2

CLASIFICACIÓN

- Lípidos simples.
- Lípidos compuestos.
- Lípidos misceláneos.



3

PROTEÍNAS

- Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo, como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas, están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.



4

- Son la única buena fuente disponible para la síntesis de novo de glucosa. El proceso se denomina gluconeogénesis. La calidad de las proteínas de la dieta depende de su composición en aminoácidos y de la biodisponibilidad de estos aminoácidos.



Una buena alimentación

REFERENCIA

UDS. 2023. ANTOLOGÍA DE NUTRICIÓN CLÍNICA. PDF