

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



“NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA”

Alumna: Ana Belén Gómez Álvarez

Maestra: Julibeth Martínez Guillen

Materia: Nutrición Clínica

Grado y Grupo: 3° "B"

Lugar y Fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, Mayo de 2023.

CONCEPTOS GENERALES

1) Nutrición

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos 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 y culturales de los alimentos y su ingestión.



2) Energía

Se define como la capacidad de efectuar un trabajo. El ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos en diversos procesos, como las reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, etc para conservar la temperatura corporal, entre otros.



3) Recomendaciones

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.



4) Requerimiento

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.



5) 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 a nivel del mar; para los fines de la nutrición se utiliza kilocaloría (1 000 cal)..



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.



7) 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.



8)

Alimento

Por definición, todo alimento tiene valor nutrimental que es el aporte de nutrientes y se define como el "órgano, tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrientes biodisponibles"



9)

Contenido nutrimental

Contener por lo menos un nutriente, en cantidades apreciables.

Declaración Nutrimental

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

10)

Inocuidad

Significa que 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.



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.



MACRONUTRIENTES

12)

Hidratos de carbono

Los 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.



13)

Los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno en proporción C:O:H₂. Los principales hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar en: 1) monosacáridos; 2) disacáridos y oligosacáridos, y 3) polisacáridos.



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

Disacáridos y oligosacáridos: Aunque en la naturaleza existe una amplia variedad de disacáridos, los tres disacáridos más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa.

Polisacáridos: Los polisacáridos son hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacáridicas.

1)

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.

LOS LÍPIDOS



3)

Proteínas

Mientras que la estructura de las plantas está formada principalmente por hidratos de carbono, la estructura corporal de los seres humanos y de los animales se basa en las proteínas.



Las proteínas difieren molecularmente de los hidratos de carbono y de los lípidos en que contienen nitrógeno. Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.



Referencias:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>