



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Brenda Mayarí Alvarado Bravo

Nombre del tema:: Nutriología como ciencia

Parcial: tercer parcial

Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor:: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura: LIC. ENFERMERIA

Cuatrimestre: TERCER CUATRIMESTRE

CONCEPTOS GENERALES

Nutrición

La ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias conexas.



El ser humano utiliza la Energía que proviene de los alimentos en diversos procesos

Energía



Recomendaciones

Representa una cifra colectiva y es el resultado de un cálculo Estadístico

Cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutriente para mantener una correcta nutrición

Requerimiento



Ingrediente	Ración ajustada a 1 kg	ENm Mcal /kg	Aporte de ENm
Paja de trigo	0.20	0.89	0.17
Harinolina	0.09	1.49	0.13
Melaza	0.16	1.97	0.32
Urea	0.01	-	-
Sorgo	0.35	1.95	0.69
Heno de alfalfa	0.17	1.43	0.24
Premezcal mineral	0.02	-	-
Total	1.0		1.55

NECESIDADES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN EL ADULTO (50 AÑOS A MAS)

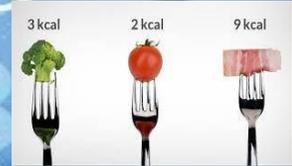
	Edad (años)	Energía: Kcal/d
CARBOHIDRATO • 50-60 %	Hombres 40 - 59	2500
	Mujeres 40 - 59	2000
PROTEINA • 10-14 %	Hombres 40 - 59	55
	Mujeres 40 - 59	45
GRASAS • 30-35 %	Hombres 40 - 59	65
	Mujeres 40 - 59	55

Kilocaloría

Es la unidad de energía térmica que equivale al calor necesario para elevar la temperatura de 1 g de agua

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

Nutriente



Nutrientes

Energéticos	Plásticos	Reguladores
Aportan energía para el funcionamiento celular y para nuestras actividades diarias.	Proporcionan elementos materiales para el crecimiento y renovación de células y formación de tejidos.	Actúan como reguladores en reacciones fundamentales para las células.
Lipidos y carbohidratos	Proteínas	Vitaminas y minerales



Dieta

a todos los alimentos que se ingieren en un día



Tiene valor nutrimental que es el aporte de nutrimentos y se define como el "órgano, tejido o secreción de organismo"

Alimento



Contenido nutrimental

Contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables

Alimento +

Exceso Calorías		Exceso Azúcares		Exceso Grasas Saturadas		Exceso Grasas Trans		Exceso Sodio	
Información Nutrimental									
Contenido energético POR 513 Kcal / 2141.5 KJ									
Por porción de: 100 g									
Contenido energético 103 Kcal / 428 KJ									
Proteínas	12 g								
Grasas totales	6 g								
Grasas saturadas	2 g								
Grasas trans	35 mg								
Carbohidratos disponibles	0 g								
Azúcares	0 g								
Azúcares añadidos	0 g								
Fibra dietética	3.5 g								
Sodio	445 mg								

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
	Valores medios por 100 g de producto	Valores medios por 100 g de porción*
Valor energético	2384 kJ (570 kcal)	477 kJ (115 kcal)
Proteínas	10 g	2.0 g
Hidratos de carbono	27 g	4.2 g
de los cuales:		
Etiléul	16 g	3.0 g
Grasas	47 g	9.4 g
Azúcares	29 g	5.8 g
Almidón	18 g	2.9 g
Polisacáridos	1.6 g	0.3 g
Fibra alimentaria	13 g	2.6 g
Sodio	0.006 g	0.001 g

* 20 g de producto corresponden aproximadamente a 2 onzas

Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta

MACRONUTRIENTES



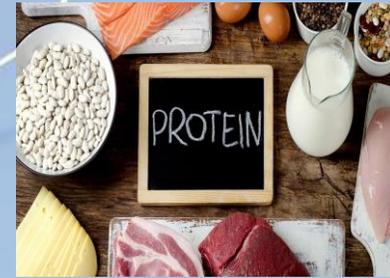
Lípidos

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



Proteínas

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



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

