



*Nombre del Alumno: Karla Sofía Tovar Albores*

*Nombre del tema*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3*

**Nutrición:** La 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 y culturales de los alimentos y su ingestión.



**Recomendaciones:** Las sugerencias adecuadas de los nutrientes son la cantidad de éstos que las autoridades en materia de nutrición de un país.



**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.



**Alimento:** Por definición, todo alimento tiene valor nutricional 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.

## Nutrición como ciencia

**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.



**Inocuidad:** Significa que no es perjudicial. Los alimentos pueden tener sustancias nocivas provenientes del mismo metabolismo de la especie o contaminantes accidentales.

**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.



**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.



## MACRONUTRIENTES

**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. Los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno en proporción C:O:H<sub>2</sub>.

**Lípidos:** Formada principalmente por C, H, O...N, P, S. Representan la tercera parte del contenido energético total de la dieta (de origen animal y vegetal).

**Proteínas:** Formada principalmente por C, H, O...N, P, S. Representan el 10-15% del contenido energético total de la dieta (de origen animal y vegetal).



**Contenido nutricional:** Contener por lo menos un nutriente, en cantidades apreciables.

Declaración Nutricional	
Contenido energético por envase	235 kcal (980 kJ)
	Por 100 g
<b>Contenido energético</b>	<b>470 kcal (1 960 kJ)</b>
Proteínas	6 g
Grasas totales	30 g
<b>Grasas saturadas</b>	<b>4,5 g</b>
<b>Grasas trans</b>	<b>0 mg</b>
Hidratos de carbono disponibles	44 g
Azúcares	13g
<b>Azúcares añadidos</b>	<b>13 g</b>

**Frutas**  
Las mejores frutas para aumentar la energía son aquellas ricas en fibra y bajas en azúcar. Los frutos secos son abundantes en fibra y nutrientes esenciales.

**Vegetales**  
Las hortalizas de hoja verde proporcionan una gran cantidad de nutrientes y fibra insoluble. Aunque los vegetales con almidón aportan más calorías, también son más nutritivos.

**Legumbres**  
Las legumbres son excelentes fuentes de fibra y prolongan la sensación de saciedad.

**Alimentos para tener más energía**

**Nueces y semillas**  
Cargados de proteína, estos alimentos son una completa fuente de nutrientes, previenen el síndrome metabólico y promueven la salud cardiovascular.

www.herbazest.com

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



## Bibliografía

sureste, U. d. (2023). Antologia de nutricion pdf.