



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:H₂.

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
Contenido energético	470 kcal (1 960 kJ)
Proteínas	6 g
Grasas totales	30 g
Grasas saturadas	4,5 g
Grasas trans	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	44 g
Azúcares	13g
Azúcares añadidos	13 g

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.