



**NOMBRE DEL ALUMNO: MERARI ABIGAIL SANCHEZ ALFARO.**

**NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA .**

**NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA MENDEZ GUILLEN.**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA.**

**CUATRIMESTRE: 3**

**FECHA DE ENTREGA: 10 –julio-2023.**

## CONCEPTOS GENERALES

### 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.

### 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, conducción eléctrica, esfuerzos musculares, producción de calor para conservar la temperatura corporal, entre otros.

### 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.

### 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).

### 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. Proviene del griego díaita, que significa “forma de vida”.

### Alimento:

Por definición, todo alimento tiene valor nutrimental 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 biodisponibles.

### 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; por ejemplo, en la cocina mexicana se prefiere el picante, en la japonesa lo salado y en la anglosajona lo dulce.

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

1) monosacáridos; 2) disacáridos y oligosacáridos, y 3) polisacáridos.

## Monosacáridos:

Los monosacáridos más importantes de la dieta humana son: glucosa, galactosa y fructosa.

## Disacáridos y oligosacáridos :

Los oligosacáridos son glúcidos formados por un número pequeño de monosacáridos entre 2 y 10 .

Se denominan disacáridos si están compuestos por dos monosacáridos .

## Polisacáridos :

Los polisacáridos son hidratos de carbono con más de 10 unidades monosacarídicas.

## 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.

## 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.

# MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES

## Vitaminas:

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular el crecimiento y desarrollo normales .

## Vitaminas liposolubles:

Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.

## Vitaminas hidrosolubles:

Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C se denominan vitaminas hidrosolubles.

## Concepto:

Fibra dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, mientras que fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.

## Fibra:

## Vitamina :

Vitamina A: Ciclo vital, diferenciación celular y respuesta inmunitaria.  
Vitamina E: Antioxidante.  
Vitamina K :Factor de la coagulación.  
Vitamina D: Absorción y metabolismo del calcio, mineralización, contracción muscular y respuesta inmunitaria.

## Vitamina:

Ácido pantoténico :Transferencia de grupos acilo y acetilo.  
Niacina: Reacciones de óxido reducción.  
Riboflavina (B2): Reacciones de óxido reducción .

## Funciones :

fibras insolubles, como la celulosa, aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal, aumentan el número diario de deposiciones y reducen el tiempo de tránsito digestivo. Por otra parte, las fibras solubles forman geles, ralentizan el tiempo de tránsito en el tubo digestivo, se unen a otros nutrientes.

## Agua :

El agua es el componente único más importante del cuerpo. En el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total; esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad. El agua supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso.

## Función :

- transporta y distribuye los nutrientes esenciales para nuestra células como los minerales las vitaminas o glucosa.
- elimina las toxinas que producen nuestros cuerpos.
- regula nuestra temperatura corporal en nuestro proceso digestivo.

## Eliminación de agua:

Cuando la ingesta de agua es insuficiente o la pérdida de agua es excesiva, los riñones sanos compensan conservando agua y excretando una orina más concentrada.

## Alimentación saludable:

la dieta correcta debe cumplir con las siguientes características:

- Suficiente. Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera que los adultos tengan una buena nutrición y mantengan un peso saludable de acuerdo con su talla; en el caso de los niños, debe favorecer su correcto crecimiento y desarrollo.

- Completa. Debe contener todos los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrientes inorgánicos y vitaminas). Esto se logra al incluir en cada comida un alimento de cada uno de los tres grupos (El plato del bien comer).

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

Los alimentos se clasifican de acuerdo con el tipo de nutrientes que contienen y su origen:

### Especies vegetales:

- Órganos y tejidos frescos de plantas superiores.
- Hongos.
- Algas.
- Semillas maduras.

### Especies animales

- Leche humana.
- Leches de otras especies.
- Órganos y tejidos animales.
- Huevos.
- Insectos.

## Plato del buen comer :

### La alimentación balanceada:

Consiste en incluir diferentes tipos de alimentos en cantidades adecuadas en fin de que el cuerpo obtenga suficiente energía y nutrición.

Su principal beneficio es que nos previene de sufrir enfermedades que muchas veces pueden llegar a ser crónicas como la obesidad , la diabetes , enfermedades cardiovasculares .

### Índice de masas corporal:

Es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo ideada por el estadístico belga Adolphe quetelet .

La formula para el IMC es el peso de kilogramos dividido por la estatura en metros cuadrados .

## Alimentos funcionales :

la prevención y control de estas enfermedades. Con estas características nació el término de alimento funcional refiriéndonos a aquel alimento que, independientemente de su valor nutritivo, ejerce un efecto beneficioso para la salud, bien mejorando o reduciendo el riesgo de enfermedad.

**Probióticos :**  
Sirven para prevenir las infecciones

#### Prebióticos:

- ser moléculas complejas .
- Ser de origen vegetal.
- Fermentada por bacterias colónicas .

# EL ABCD DE LA NUTRICIÓN

## EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICION:

Los objetivos de la evaluación del estado de nutrición son los siguientes:

- Conocer del estado nutricional del individuo.
- Conocer los agentes causales del estado de nutrición.
- Detectar los individuos en riesgo de deficiencias y/o excesos.
- Medir el impacto que tienen los alimentos en el estado nutricional, como factor determinante.

Los cuatro métodos que en conjunto permiten evaluar el estado de nutrición son:

- **Antropométricos:** evalúan la composición corporal.
- **Bioquímicos:** evalúan la utilización de nutrientes.
- **Clínicos:** manifestaciones físicas de excesos y deficiencias.
- **Dietéticos:** evalúan consumo de alimentos, hábitos, entre otros

## EVALUACIÓN BIOQUIMICA:

La evaluación bioquímica permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrientes, así como alteraciones, mucho antes de que se vean reflejados en los indicadores antropométricos y clínicos.

Los indicadores bioquímicos evalúan:

- Reservas de nutrientes.
- Concentraciones plasmáticas de los mismos.
- Excreción de nutrientes o de metabolitos por orina o heces.
- Pruebas funcionales, por ejemplo, inmunológicas.

## EVALUACIÓN CLÍNICO:

Es mediante el examen físico como se detectan signos relacionados con deficiencias de nutrientes que no pueden identificarse con otro indicador (AByD), que se refieren a los cambios relacionados con una nutrición deficiente y que pueden verse o sentirse en la piel, el cabello, las mucosas, entre otros.

- Examen general, observar el aspecto general del paciente, así como detectar los signos de pérdida de masa muscular, de masa grasa y peso corporal. .

## EVALUACIÓN DIETÉTICA:

El objetivo de la evaluación dietética es:

- Conocer los hábitos alimentarios del paciente.
- Estimar la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta de un individuo, comparándolos con los lineamientos de la alimentación correcta.
- Estimar el consumo de nutrientes y compararlo con las recomendaciones específicas al grupo de edad, al sexo y al estado fisiopatológico.