



LA NUTRICION COMO CIENCIA

SANTIZO GOMEZ PAULINA INEZ

LN. Jhoanna Leal López

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en enfermería

nutrición 1

Tapachula Chiapas

FECHA

024/05/2024

LA NUTRICION COMO CIENCIA



Nutricion

proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así cómo intercambia materia y energía con su medio ambiente



¿Qué es dieta ?

Todos los alimentos que se ingieren en un día, para llevar a cabo una dieta tenemos que seguir las leyes de alimentacionn las cuales son :

1. Completa
2. adecuada
3. variada
4. equilibrada
5. suficiente
6. inocua

¿ Que es un requerimiento ?

Cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición, alguno de ellos son

- Hidratos de carbono

moléculas constituidas principalmente por átomos de hidrógeno, carbono y oxígeno, cuya función principal es brindar energía a los seres vivos.



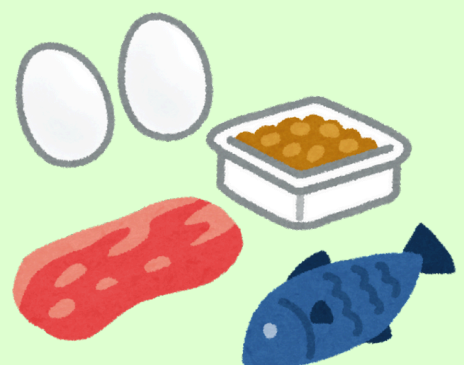
- lípidos

Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. La grasa es rica en energía y proporciona 9 kcal/g de energía



- proteínas

principales funciones de las proteínas Enel cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.



- Vitaminas

son componentes naturales de los alimentos presentes en cantidades muy pequeñas.

se clasifican en

vitaminas liposolubles

son las que se mantienen en mayor cantidad en el cuerpo, Se transportan con los lípidos de la dieta ejemplo : vitamina K,E,D,A



vitaminas hidrosolubles

tienden a absorberse mediante difusión simple cuando se ingieren cantidades grandes y mediante procesos mediados por transportadores cuándo se ingieren en cantidades más pequeñas

- minerales

Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente macrominerales Los minerales representan aproximadamente el 4% a5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones, adultos, respectivamente. como el calcio 50% y el fosfato 25%

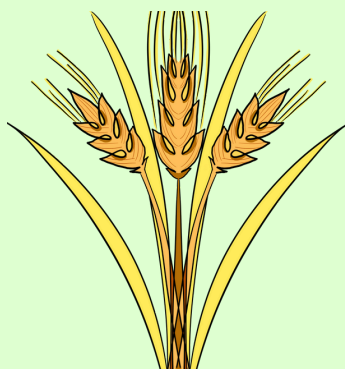
- fibra

dietética

Son los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestiva

funcional

- Hidratos de carbono no digeribles que sean extraído o fabricado a partir de las plantas.



- electrolitos

son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua.

los mas importantes son :



Ca

Na

Mg

K

P



BIBLIOGRAFÍA

diapositivas de nutrición clínica 1 UDS Tapachula

Energía

Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit, sed
do eiusmod tempor incididunt ut
labore et dolore magna aliqua.
Fermentum leo vel orci porta.