



Hernández Magdaleno Avril Sundury

L.N. Leal López Jhoana

Universidad Del Sureste

Licenciatura en enfermería

Nutrición Clínica

Unidad III

Tapachula, Chiapas.

25/Mayo/2024

Hablaremos sobre

LA NUTRICIÓN COMO CIENCIA

¿Qué es la nutrición?

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

Requerimiento

valores de referencia de ingesta de energía y de los diferentes nutrientes, considerados óptimos para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades, tanto por su exceso como por su defecto.

Dieta

La dieta es el conjunto de hábitos alimentarios y tipos de alimentos que consume un organismo o una población. La dieta forma parte de los estilos de vida de las personas.



Leyes de la alimentación

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, nuestra alimentación debe cumplir con las 6 leyes.

1.COMPLETA
Debe contener todos y cada uno de los macro y micronutrientes



2.ADECUADA
Que se ajuste a los gustos y cultura de quien lo consuma

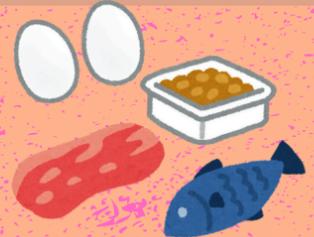


3.VARIADA
Que en todos nuestros tiempos de comida parezca un arcoiris.

4.EQUILIBRADA
Que contenga todas las calorías que necesitas

5.SUFICIENTE
Que tu alimentación permita desarrollarte en todas tus actividades

6.INOCUA
Que su consumo no implique riesgos a la salud



Macronutrientes

valores de referencia de ingesta de energía y de los diferentes nutrientes, considerados óptimos para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades, tanto por su exceso como por su defecto.

Proteínas

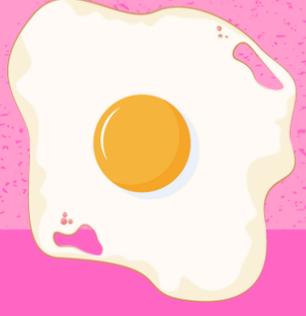
Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.

Glucidos

Son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales. Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno en proporción C:O:H2.

Lípidos

Una capa subcutánea de grasa aísla el cuerpo, conservando el calor y manteniendo la temperatura corporal.



¿Qué son las vitaminas?

son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de m micronutrientes, ya que al ingerirlos en la dieta de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo.



Liposolubles

Las vitaminas liposolubles requieren lípidos para su absorción y suelen excretarse por las heces mediante la circulación enterohepática.



Hidrosolubles

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

Minerales

Fosforo

Los minerales son los elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo y que están clasificados en macrominerales y oligoelementos.

Magnesio

Calcio

¿Qué es la fibra?

Tipos

Dietética

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

Funcional

Son hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.

¿Qué son los electrolitos?

Magnesio

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

Calcio

Fósforo

Potasio

agua.

Sodio

Bibliografía

De, B. (2022, May 16). Macronutrientes: Qué son, tipos y características. Ceupe.com.
<https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html?format=amp>

Minerales. (2015, April 17). CuídatePlus; Cuidateplus.
<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/minerales.html?amp>

Nutrición. (n.d.). Gob.mx. Retrieved May 25, 2024, from <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>

Porto, J. P., & Gardey, A. (2008, April 18). Dieta. Definición.de; Definicion.de.
<https://definicion.de/dieta/#:~:text=Una%20dieta%20es%20el%20conjunto,constituye%20una%20forma%20de%20vivir.>

Wikipedia contributors. (n.d.). Vitamina. Wikipedia, The Free Encyclopedia.
<https://es.m.wikipedia.org/wiki/Vitamina>