

Resumen sobre lo visto en esta unidad

Concepto de complemento y suplemento:

Complemento alimenticio se trata de un compuesto para ayudar a reforzar los niveles de nutrientes que puedan llegar a faltar en el organismo o en la dieta diaria. Mientras que el suplemento es aquel que puede lograr sustituir alguna deficiencia dietética.

Porción: Es una cantidad medida de comida o bebida, ejemplo, (8 oz.) de leche o una rebanada de pan es una porción. El tamaño de una porción es una cantidad específica que se mide e incluye una cierta cantidad de calorías y nutrientes.

Ración: Es la cantidad de un alimento que elige comer para una comida o refrigerio, el cual puede ser más o menos que una porción, las raciones son las cantidades que decide comer a la vez y suele estar determinada por su nivel específico de hambre.

Ingredientes: Son las sustancias o componentes que se utilizan en la preparación de un alimento, una bebida.

Bromatología: Ciencia que estudia a los alimentos en cuanto a su composición, textura, color, sabor, aspecto.

El alimento es cualquier sustancia que contenga **ingredientes**.

Nutrir es dar los requerimientos vitales a los seres vivos.

Existen varios tipos de nutrir como: Sondaado, Suero, oral, nutrición parenteral.

