

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

LIC. NUT. ALEXANDRA GUERRERO

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Alimento

Es el vehículo por el cual el organismo adquiere los nutrimentos, que le permiten un correcto funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Alimentación

Es el acto de proveerse de alimentos, se necesita seleccionar los alimentos, prepararlos y posteriormente consumirlos.



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

El proceso de la alimentación debe cumplir con ciertas características:

- Adecuada
- Accesible
- Variada
- Suficiente
- Inocua



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Dieta

Es lo que un individuo consume de manera habitual en el curso del día (desayuno, comida, cena y colaciones)



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Nutrición

Es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos.

Implica digestión, absorción, asimilación y excreción.



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN



Nutrimento

Es la unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo intermedio y que es provista a través de la alimentación.

Suministra energía, forma estructuras y participa en reacciones químicas específicas

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Nutrimentos

- Macronutrimentos
 - Hidratos de carbono
 - Proteínas
 - Lípidos
- Micronutrimentos
 - Vitaminas
 - Minerales



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Hidratos de Carbono

- Comúnmente llamados “carbohidratos”
- Formados por cadenas de hidrógeno, carbono y oxígeno
- Función principal: proveer de energía al organismo



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Tipos de hidratos de carbono

- Hidratos de carbono simples
- Hidratos de carbono complejos



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Hidratos de carbono simples

- Proveen de energía inmediata al organismo
- Glucosa, fructuosa, galactosa y manosa
- Se encuentran en: frutas, jugos, cereales refinados, leche, azúcares, miel, jarabes, etc.



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Hidratos de carbono complejos

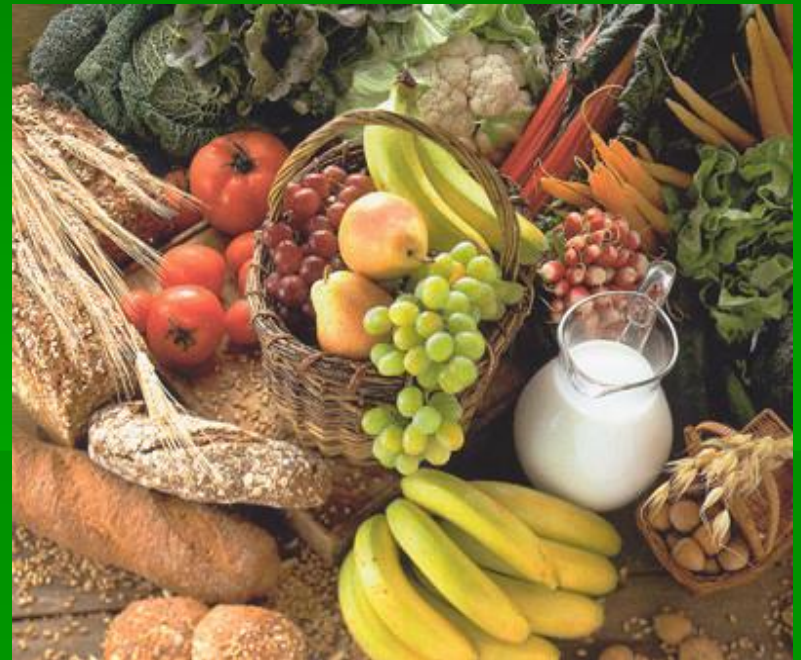
- Proporcionan mayor saciedad debido a su lenta absorción
- Celulosa y almidón
- Se encuentran en: cereales y verduras



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Hidratos de carbono

- Cereales y tubérculos
- Frutas
- Verduras
- Leche
- Azúcares



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Hidratos de Carbono

- Deficiencia: niveles bajos de energía, mareos, falta de concentración, estreñimiento y malestar
- Exceso: caries, sobrepeso y obesidad

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Proteínas

- Formación y reparación de órganos, tejidos y anticuerpos
- Mantienen y fortalecen los músculos del cuerpo



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Proteínas

- Alimentos de origen animal
- Leguminosas



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Proteínas

- El exceso provoca que el organismo trabaje de más para metabolizarlas
- Deficiencia ocasiona extracción de reservas del músculo provocando su deterioro

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Lípidos

- También llamados grasas
- Proporcionan energía de manera concentrada
- Principal reserva de energía del organismo
- Estructura a las células
- Hormonas
- Recubren órganos vitales

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Lípidos

- Grasas de origen animal: mantequilla, crema, mayonesa, crema para café, aderezos.



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Lípidos

- Grasas de origen vegetal: aguacate, ajonjolí, aceitunas, oleaginosas, aceites vegetales



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Lípidos

- Exceso es consecuencia de niveles altos de colesterol y triglicéridos, sobrepeso y obesidad.
- Deficiencia en el consumo produce irritabilidad, poca saciedad, problemas hormonales, resequedad en piel, pelo y uñas.

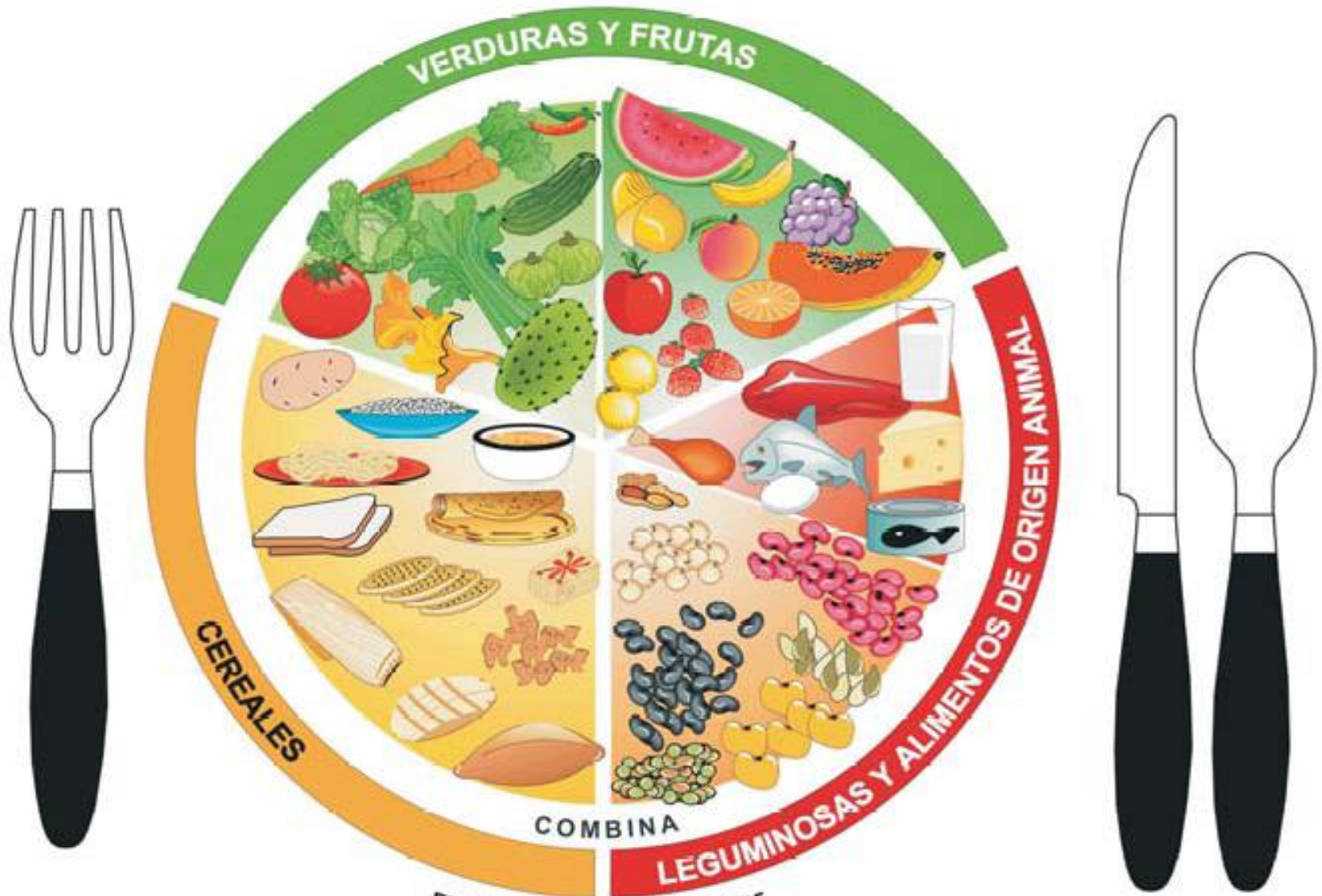
CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Vitaminas y minerales

Escenciales para las reacciones en el organismo
Cantidad necesaria es mínima (deficiencia = enfermedad)



El Plato del Bien Comer



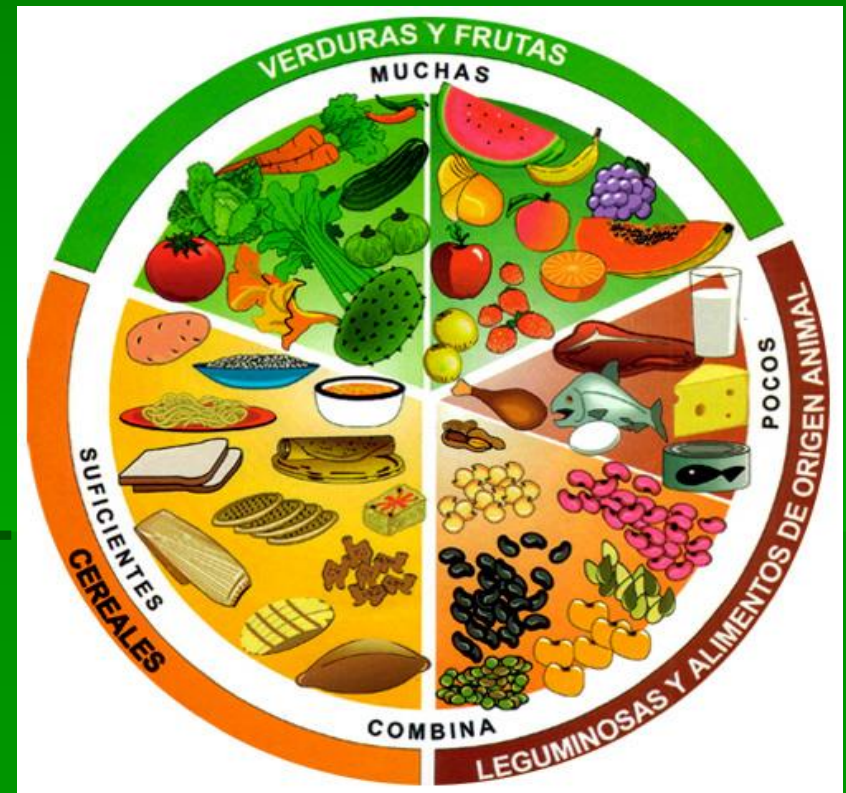
FUENTE: NOM-043-SSA2-2005

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

El Plato del Bien Comer

Tres grupos de alimentos

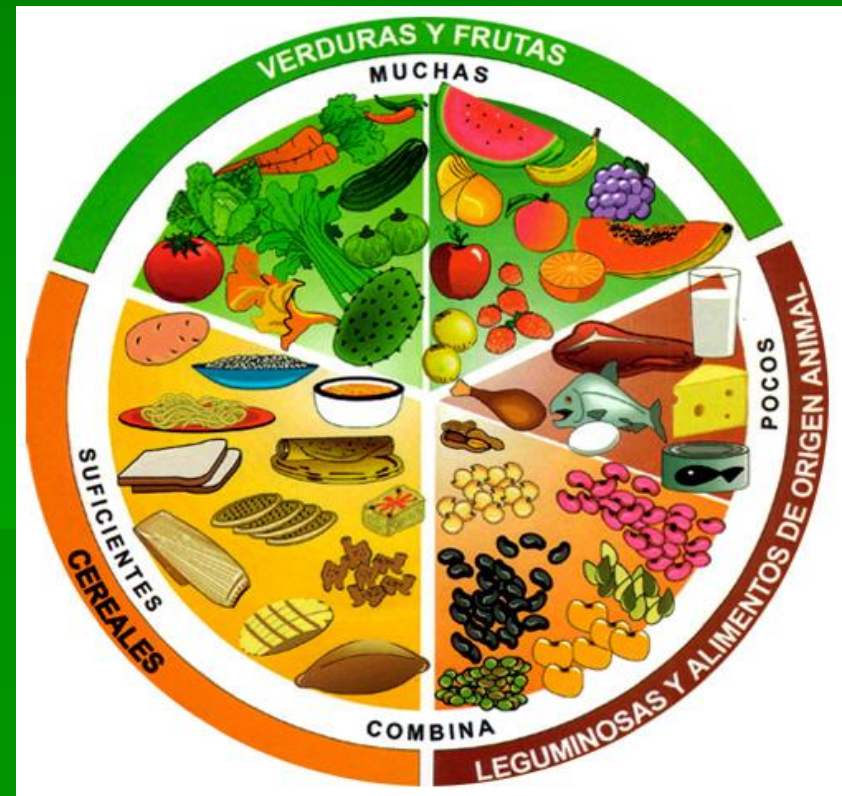
1. Verduras y frutas
2. Cereales
3. Leguminosas y alimentos de origen animal



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

El Plato del Bien Comer

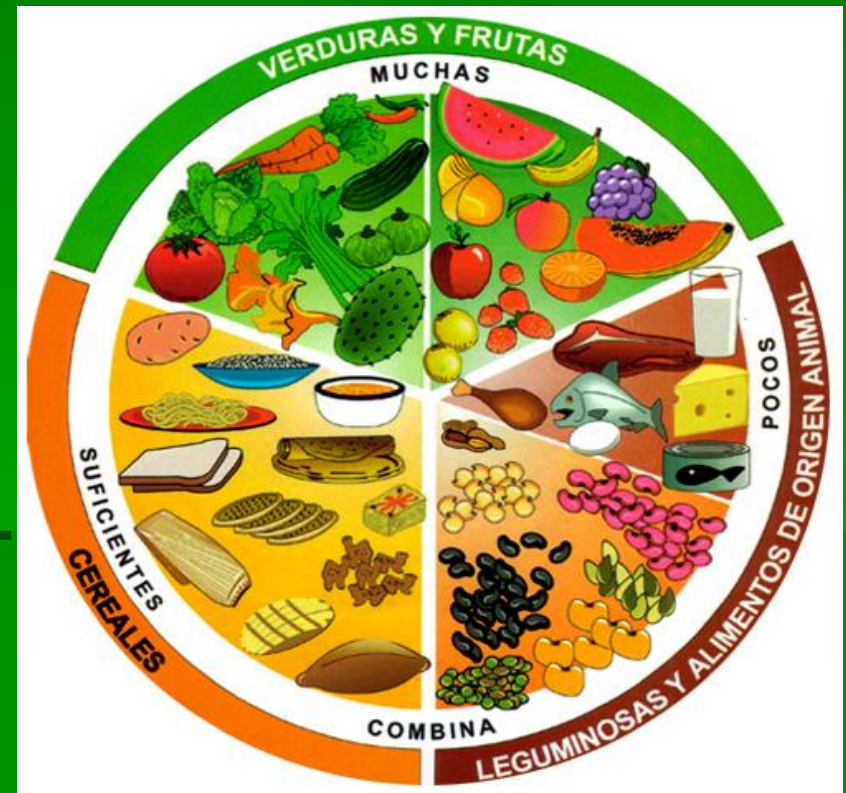
- Incluye un alimento de cada grupo en cada una de tus tres comidas (son complementarios)



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

El Plato del Bien Comer

- Los alimentos tienen la misma función por lo tanto pueden sustituirse unos a otros dentro del mismo grupo



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

El Plato del Bien Comer

- Come la mayor variedad posible de alimentos



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

El Plato del Bien Comer

- Come de acuerdo a tus necesidades y condiciones.

Ni más, ni menos



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

El Plato del Bien Comer

- Consume la menor cantidad posible de grasas, aceites, azúcares y sal



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Actividad Física

- Es importante dedicar por lo menos 30 minutos diarios de ejercicio físico. Iniciando con un mínimo de 10 minutos 3 veces por semana



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

- Dieta Correcta o Recomendable
 - Integridad: ser completa
 - Cantidad: ser suficiente
 - Equilibrio: ser equilibrada
 - Seguridad: ser inocua



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

- Dieta Correcta o Recomendable
 - Accesibilidad: ser económica
 - Atracción sensorial: ser agradable y variada



CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

- Dieta Correcta o Recomendable
 - Valor social: ser compartible con el grupo al que se pertenece
 - Congruencia integral: ser adecuada a las características y circunstancias del individuo

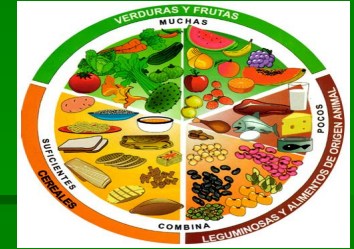
CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN



Consejos para facilitar el consumo de una Dieta Correcta

1. En cada comida disfruta alimentos diferentes
2. Consumir abundantes frutas y verduras de temporada
3. Comer cantidades moderadas de alimentos de origen animal

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN



Consejos para facilitar el consumo de una Dieta Correcta

4. Combinar los cereales (tortillas, pan, pastas) con leguminosas (frijoles, garbanzos, habas)
5. Preferir los cereales integrales como tortilla de maíz, pan integral, avena y amaranto

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN



Consejos para facilitar el consumo de una Dieta Correcta

6. Optar por pescado y pollo sin piel
7. Consumir huevo con moderación
8. Utilizar pocas grasas, aceites, azúcares y sal al preparar los alimentos

CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN



Consejos para facilitar el consumo de una Dieta Correcta

9. Comer tranquilo, disfrutar los alimentos, en compañía y de preferencia en familia
10. Evitar las bebidas alcohólicas o consumirlas sólo de forma esporádica (7 kcal/g).

GRACIAS

LIC. NUT. ALEXANDRA GUERRERO