

# CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

LCDA CARMEN ELISANARANJO

# 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



LCDACARMENELISANARANJO

# 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

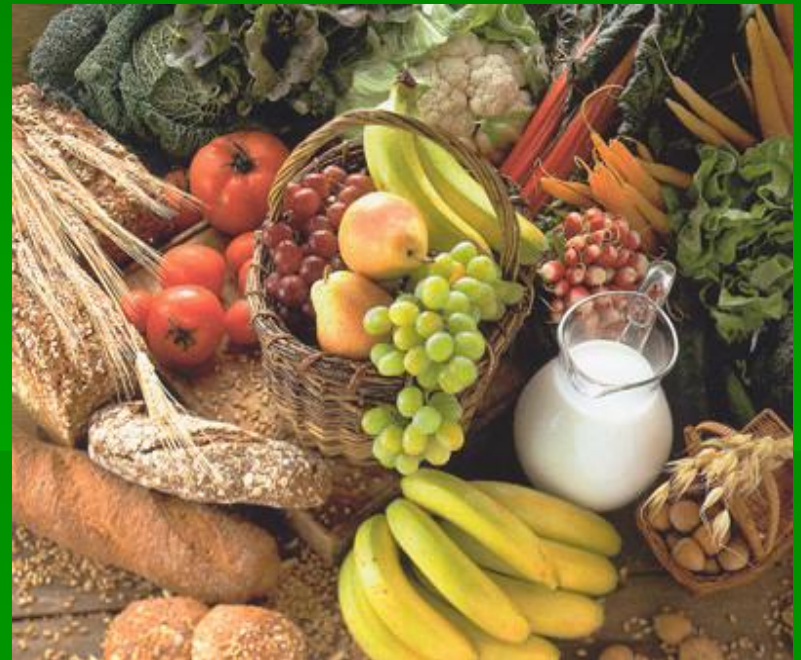
- Proporcionan mayor saciedad debido a su lenta absorción
- Celulosa y almidón
- Se encuentran en:  
cereales y verduras



# 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.



LCDA CARMEN ELISANARANJO

# 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

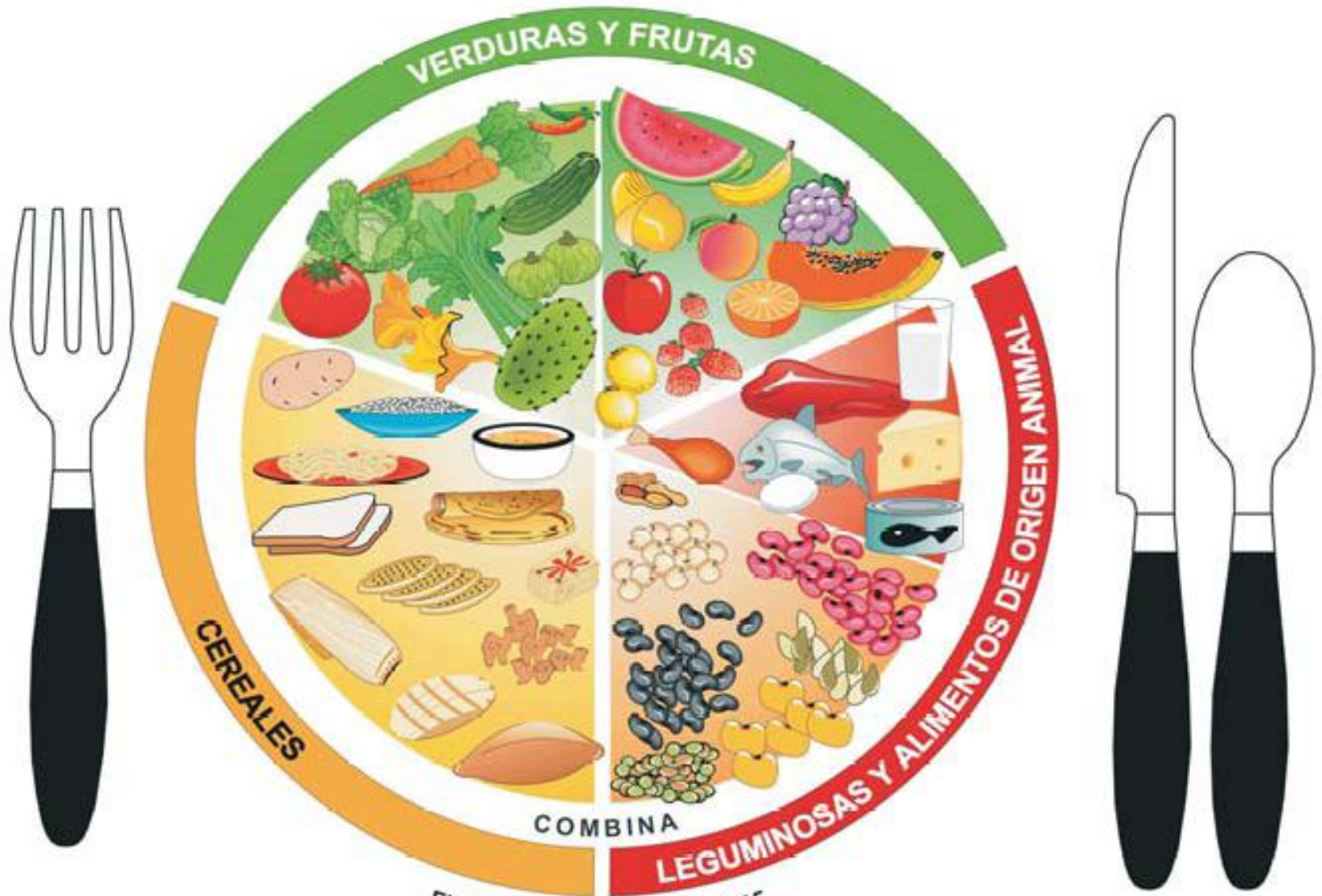
## Vitaminas y minerales

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



LCDA CARMEN ELISANARANJO

# El Plato del Bien Comer



FUENTE: NUTRISCA 2-2005

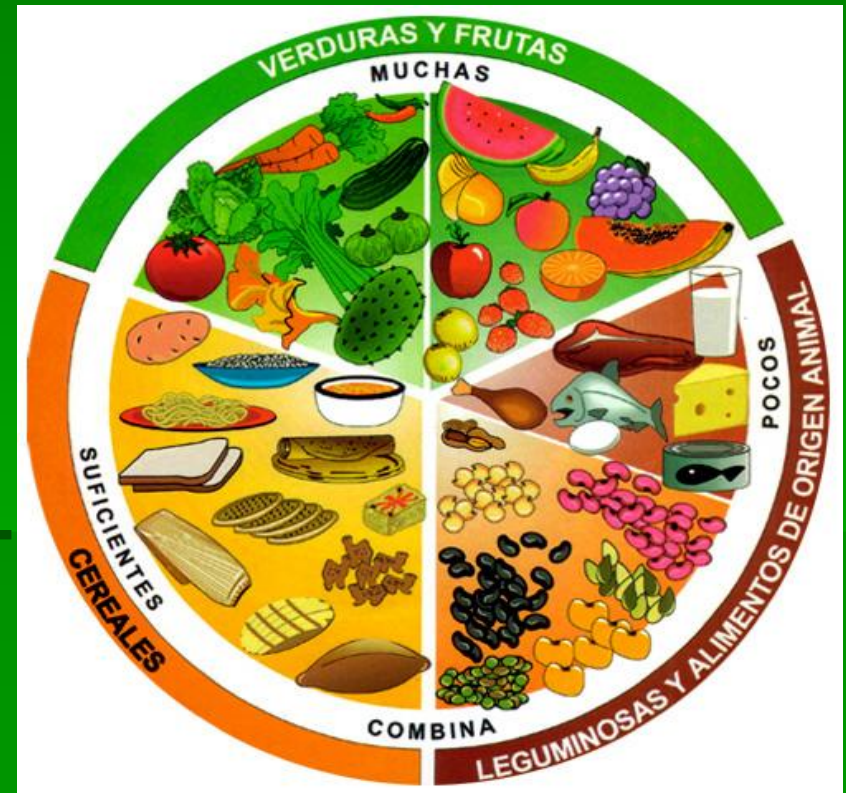
LEDA CARMEN ELISANARANJO

# 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

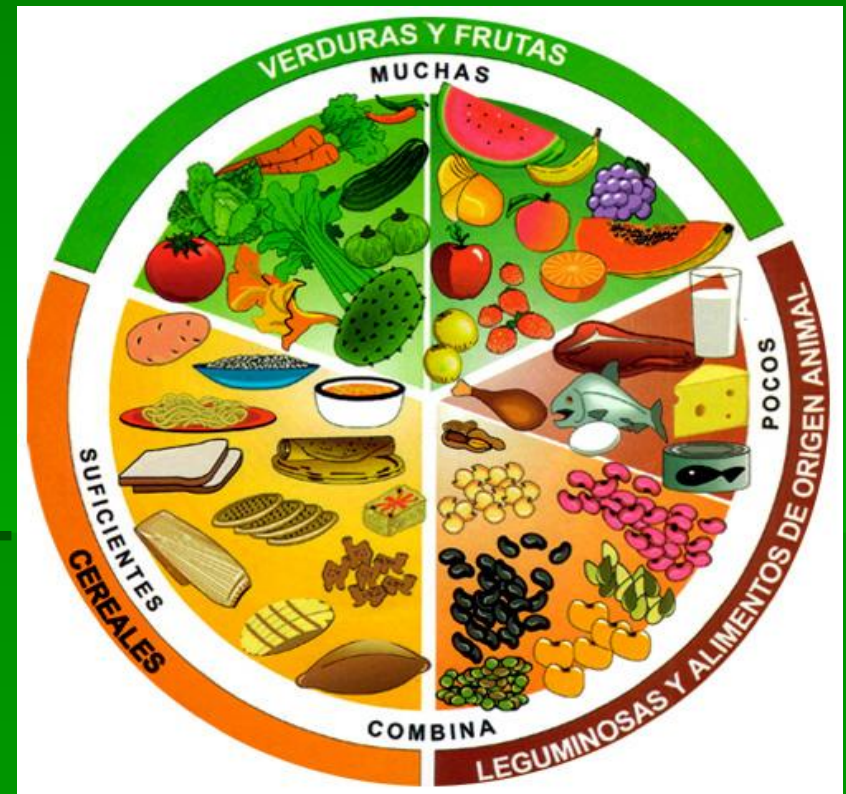
- Incluye un alimento de cada grupo en cada una de tus tres comidas (son complementarios)



# 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



LCDA CARMEN ELISANARANJO

# 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



LCDACARMEN ELISANARANJO



# 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).