

NUTRICION ALIMENTACION

LIC. ANGELES DE SOTO, PALOMA

Y



ANTES DE EMPEZAR



CONDICIONES DE LA MATERIA

- Cada clase tendrá un trabajo práctico, que evaluará si se han comprendido los temas, tienen hasta dos intentos para realizarlo.
- Cada cuestionario se aprueba con un 60% de las preguntas bien respondidas.
- El examen final será de la misma modalidad, y contendrá una pregunta de cada clase.
- Estoy a su entera disposición para cualquier duda o consulta, no hay pregunta bien hecha o mal hecha, confíen y no se queden con dudas.





NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN ...

¿SON SINÓNIMOS?



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Son dos conceptos diferentes, pero que están íntimamente relacionados.

Nutrición: Es la ciencia de los alimentos, los nutrientes y otras sustancias que estos contienen; su acción, interacción y equilibrio en relación a la salud y la enfermedad.

Alimentación: es el modo de proporcionar al cuerpo humano los alimentos que le son indispensables.

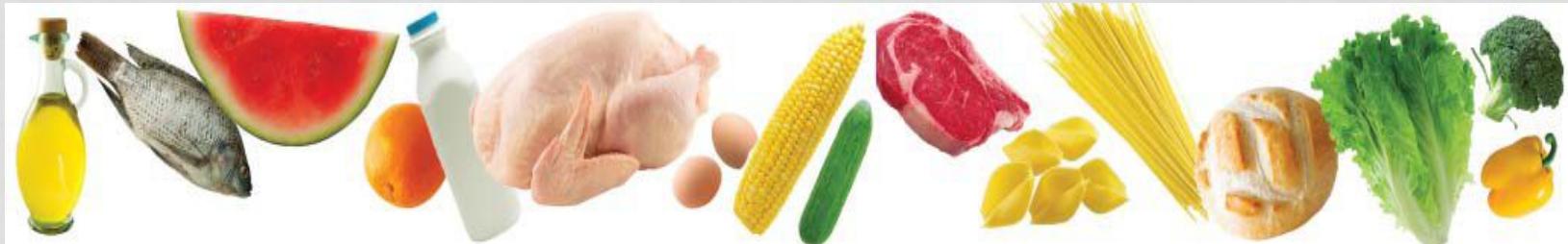
La nutrición se relaciona con los aspectos sociales, económicos, culturales y psicológicos de formas de alimentación.



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

ALIMENTOS

CAA (Código alimentario Argentino): sustancias o mezclas de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan al organismo los materiales y la energía necesarios para el desarrollo de sus procesos biológicos.



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

NUTRIENTES



Son las sustancias contenidas en los alimentos, cuya ausencia o disminución en su consumo producen una enfermedad por carencia.

MACRONUTRIENTES

MICRONUTRIENTES

Los alimentos están formados por nutrientes

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN?

ALIMENTACIÓN

Fenómeno estrictamente social

Es la forma de proporcionar al cuerpo humano los alimentos que le son indispensables. Es un acto VOLUNTARIO, DISCONTÍNUO Y CONSCIENTE.

- La alimentación se encuentra bajo la influencia de factores externos como los ingresos, los precios, las preferencias individuales, las creencias, las tradiciones culturales, los factores sociales, geográficos, económicos y ambientales

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN?

NUTRICIÓN

Fenómeno estrictamente biológico

Procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos y elimina los productos de deshecho. Son procesos INVOLUNTARIOS E INCONSCIENTES.

Su finalidad es degradar los alimentos en sustancias muy chiquitas que puedan absorberse y utilizarse.

FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES

- **ENERGÉTICA:** aportan energía para el funcionamiento celular (liberan la energía que tiene el alimento, la cual el organismo la transforma en calor). **Hidratos de carbono y grasas**
- **PLÁSTICA O FORMADORA:** se encargan de formar la estructura o tejidos del organismo. **Proteínas y calcio.**
- **REGULADORA:** controlan ciertas reacciones químicas que se producen en las células. **Vitaminas, minerales y agua.**

TIEMPOS Y SUBTIEMPOS DE LA NUTRICIÓN

Primer Tiempo

Alimentación: Su finalidad es la degradación de alimentos en partículas absorbibles y utilizables, va desde la prescripción de la dieta hasta la absorción de los nutrientes.

Se describen 2 etapas:

- *Extrínseca*: la prescripción (cálculo de calorías) y la realización (elección de alimentos, adquisición, preparación, distribución).
- *Intrínseca*: ingestión (masticación, deglución), digestión y absorción.

TIEMPOS Y SUBTIEMPOS DE LA NUTRICIÓN

Segundo tiempo

Metabolismo: Su finalidad es facilitar la correcta utilización de la materia y energía suministrada, se extiende desde la absorción hasta la excreción, se cumple por intermedio de tejidos, sistema de regulación, sistema de transporte.

Las sustancias nutritivas pueden ser utilizadas al instante o almacenarse como reserva.

TIEMPOS Y SUBTIEMPOS DE LA NUTRICIÓN

Tercer tiempo

Excreción: Su finalidad es mantener la constancia del medio interno. El organismo se libera de los desechos y/o residuos que no le son útiles.

El organismo elimina sustancias ingeridas y no absorbidas, sustancias ingeridas y absorbidas pero no utilizadas (exceso de Fe) y sustancias ingeridas, absorbidas y utilizadas que constituyen desechos (urea).

PLAN DE ALIMENTACIÓN

Es el uso razonado y metódico de los alimentos, es decir que en la selección y consumo de los mismos ha habido una directiva y un orden.



PLAN DE ALIMENTACIÓN

Plan de alimentación Normal: Es el que permite al individuo perpetuar a través de varias generaciones los caracteres biológicos del individuo y de la especie. Por lo que debe mantener constante la composición normal de los tejidos, permita el normal funcionamiento del organismo, origine una sensación de bienestar que impulse al individuo a la actividad.



PLAN DE ALIMENTACIÓN

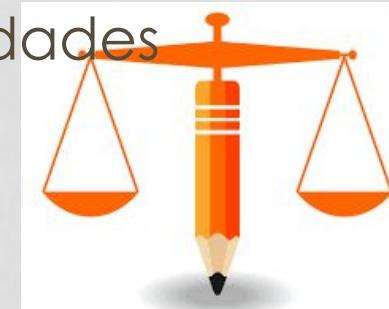
Leyes de la alimentación

1º Ley de la CANTIDAD: debe ser suficiente para cubrir los requerimientos calóricos y mantener el equilibrio.

2º Ley de la CALIDAD: debe ser completo en su composición, para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran, aportando todos los principios nutritivos.

3º Ley de la ARMONIA: Concepto de la proporcionalidad entre los distintos componentes del régimen (hidratos, proteínas, grasas, minerales).

4º Ley de la ADECUACION: La alimentación suministrada debe adaptarse a las necesidades y particularidades individuales.



MUCHAS GRACIAS!!



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN ARGENTINA

Ahora les toca a ustedes dar la
clase!!



Gracias

