

VII CONGRESO REGIONAL DE QFB

CONCEPTOS DE ALIMENTACION Y NUTRICIÓN

QFB Violeta I. Martínez A. MSP

CONCEPTOS

- **HAMBRE**
- **APETITO**
- **ALIMENTO**
- **NUTRIMENTO**
- **ALIMENTACIÓN**
- **NUTRICIÓN**

ALIMENTO

“A cualquier órgano, tejido o secreción de origen vegetal o animal , inocuo en las circunstancias habituales de consumo, disponible en cantidades suficientes y a precio accesible, que posee atractivo organoléptico y que aceptado como tal por un grupo humano”

HAMBRE

Sensación fisiológica que se presenta cuando han transcurrido varias horas después de la última toma de alimentos.

APETITO

Sensación que se tiene cuando se desea ingerir algún alimento en particular.

NUTRIMENTOS

“Variedad de productos químicos contenidos en los alimentos, pueden ser de origen inorgánico u orgánico”.

NUTRIMENTOS

- **AGUA**
- **GRASA**
- **PROTEINAS**
- **CARBOHIDRATOS (FIBRA DIETETICA)**
- **MINERALES**
- **VITAMINAS**

ALIMENTACIÓN

Obtención de nutrimentos por el organismo mediante la ingestión, infusión intravenosa o sonda intestinal.

DIETA

“Conjunto de platillos que se consumen cada día”

NUTRICIÓN

Conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que tienen lugar en todas y cada una de las células e incluyen la incorporación y utilización por el organismo de la energía y materiales estructurales y catalíticos, de los cuales dependen la salud y la vida .

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- **Productos animales**
- **Hortalizas y Frutas**
- **Granos y Raíces**

GRUPOS DE ALIMENTOS

- **1.- Panes y cereales.**
- **2.- Vegetales.**
- **3.- Frutas.**
- **4.- Leche, queso y yogurth.**
- **5.- Carnes, legumbres y huevo.**
- **6.- Grasas, dulces y bebidas alcohólicas.**

ALIMENTACION  **SALUD**

DIETA  **Tratamiento de
las enfermedades.**

DIETA

Debe ser

- * Apropriada.**
- * Adecuada.**
- * Equilibrada**

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA DIETA

- **Cardiopatía**
- **Apoplejía**
- **Diabetes**
- **Aterosclerosis**
- **Cáncer**

ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA INGESTIÓN DE ALCOHOL

- * **Cirrosis**
- * **Accidentes**
- * **Suicidios**

TENDENCIAS MUNDIALES Y LATINOAMERICANAS EN ALIMENTACIÓN

- **Ajustar la ingestión de energía.**
- **Realizar ejercicio físico.**
- **Ingerir menos grasa (saturada).**
- **Ingerir más carbohidratos complejos.**
- **Ingerir menos azúcares refinados.**
- **Ingerir menos sodio.**
- **Ingerir más frutas y vegetales (>> fibra)**
- **Ingerir una dieta variada.**

POR SU ATENCIÓN

GRACIAS