



Universidad Del Sureste

Alumna:

Cecilia Del Carmen Palomeque Vázquez

Docente:

Juan Gabriel Bautista Perez

Materia:

Nutrición clínica

Carrera:

Lic. Enfermería

Cuatrimestre

3ero

Grupo (u)

Filosofía de la nutrición.

Hidratos de carbonos

Llamados carbohidratos.  
Formados por cadenas de hidrogeno, carbono y oxígeno.  
Y su función principal es proveer de energía al organismo.

Tipos de hidratos de carbono.

Hidratos de carbono simples.  
Hidratos de carbono complejos.

Hidratos de carbono simple

Proveen de energía inmediata al organismo.  
Glucosa, fructosa, galactosa y menosa.  
Se encuentra en frutas, jugos, cereales, leche, azucares etc.

Hidratos de carbono complejos

Proporciona mayor saciedad debido a su lenta desorción.  
Celulosa y almidón  
Se encuentran en cereales y verduras.

Hidratos de carbono

Cereales y tubérculos.  
Frutas  
Verduras  
Leche  
azucares

Hidratos de carbono

Deficiencia bajos de energía,  
Mareos , falta de concentración  
Estreñimiento y malestar.  
Exceso :caries, sobre pesos y obesidad.

Proteínas

Formación y reparación de órganos tejidos y anticuerpos.

Mantienen y fortalecen los músculos del cuerpo

El exceso provoca que el organismos trabaje de mas para metabolizarnos.

Deficiencia ocasiona extracción de reservas del musculo provocando su deterioro

Lípidos

También llamados grasas

Proporcionan energía de manera concentrada

Principal reserva de energía de los organismos.

Estructura a las células.

Hormonas

Recubren órganos vitales.