

CARRASCO GONZÁLEZ SALOMÉ
NUTRICIÓN CLÍNICA
SÁBADO 10 DE MAYO DEL 2020
TAPACHULA, CHIAPAS

NUTRIENTES

MACRONUTRIENTES

son aquellos que necesitamos en grandes cantidades; comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.

-Aumenta la sustancia del cuerpo animal o vegetal. El agua, el oxígeno y los minerales son los nutrientes básicos que consumen las plantas, mientras que los seres humanos y los animales se alimentan de vegetales y de otros animales.

MICRONUTRIENTES

No proporcionan energía al cuerpo. Las vitaminas son esenciales para el funcionamiento normal del metabolismo (crecimiento y desarrollo) y para la regulación de la función celular. Las mismas, junto con las enzimas y otras sustancias, son esenciales para mantener la salud.

PROTEÍNAS

Son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos.

Son el principal "material de construcción" que constituye y mantiene nuestro cuerpo: forman parte de los músculos, los huesos, la piel, los órganos, la sangre. Intervienen en el metabolismo, pues forman parte de las enzimas (que son las encargadas de las reacciones metabólicas) y de ciertas hormonas,

- Participan en la defensa del organismo, siendo parte de los anticuerpos,
- Son esenciales para la coagulación, ya que los factores de la coagulación son proteínas,
- transportan sustancias por la sangre,
- y, en caso de necesidad (cuando faltan otras fuentes), también son fuente de energía. Por cada gramo de proteína que se "quema" se obtienen 4 kilocalorías (kcal).

Son aquellos que sólo necesitamos en cantidades muy pequeñas. Consideramos dentro de este grupo a las vitaminas y los minerales.

Proteínas de alta calidad de origen animal carne, pescado, huevo y leche, los cereales y las legumbres
Origen vegetal (verduras, hortalizas, frutas)

CARBOHIDRATOS

hidratos de carbono, glúcidos, azúcares o sacáridos

Compuestas principalmente de carbono, hidrógeno y oxígeno, aunque algunos de ellos también contienen otros bioelementos tales como nitrógeno, azufre y fósforo.

Los más sencillos están formados por una molécula y reciben el nombre de monosacáridos (la glucosa, la fructosa o la galactosa).

Cuando se unen dos monosacáridos forman los disacáridos (por ejemplo glucosa + glucosa = sacarosa; o glucosa + galactosa = lactosa).

Su función más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo.

Los encontramos en alimentos como los dulces, el azúcar y la miel. En las frutas, las verduras y la leche

GRASAS O LÍPIDOS

Las grasas son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso.

Forman parte de la estructura de las membranas celulares. Están implicadas en la absorción, el transporte y la formación de las vitaminas llamadas liposolubles, Forman parte de algunas hormonas.

Ácidos grasos: se suelen encontrar formando parte de los triglicéridos (compuestos de una molécula de glicerol y 3 moléculas de ácidos grasos).

Grasas saturadas: grasa de la carne, tocino, mantequilla, manteca, queso, yema de huevo, lácteos enteros

cadena corta (4-6 átomos de carbono), de cadena media o MCT (8-12 átomos de carbono), de cadena larga (14-20 átomos de carbono) o de cadena muy larga > 22 átomos de carbono).

Grasas insaturadas: aceites vegetales como el aceite de palma y el de coco

Monoinsaturada:

Los encontramos en el aceite de oliva, los frutos secos y las semillas

Poliinsaturadas:

Los omega 3: (sardina, salmón, atún, caballa).
Los omegas 6: en aceites de semillas (girasol, soja, maíz), los frutos secos y la yema de huevo.

VITAMINAS

son esenciales para el funcionamiento normal del metabolismo (crecimiento y desarrollo) y para la regulación de la función celular. Las mismas, junto con las enzimas y otras sustancias, son esenciales para mantener la salud.

Hidrosolubles

son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C. Se llaman así porque son solubles en agua.

Liposolubles

son las vitaminas A, D, E y K. Se llaman así porque son solubles en lípidos y necesitan de éstos para ser absorbidas. Se encuentran especialmente en alimentos grasos.

Macrominerales

cantidades superiores a los 70 mg/kg de peso, los denominados macrominerales son : Calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio y azufre.

Microminerales u oligoelementos

En muy pequeña cantidad (hierro, cobre, zinc, manganeso, molibdeno, yodo, flúor, cobalto y selenio)

MINERALES

Son sustancias inorgánicas forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes. Sus funciones son muy variadas, actuando como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos.