



Nombre del alumno:

Olivan morales Velázquez

Nombre del profesor:

Gabriela Eunice García Espinoza

Materia:

Nutrición clínica

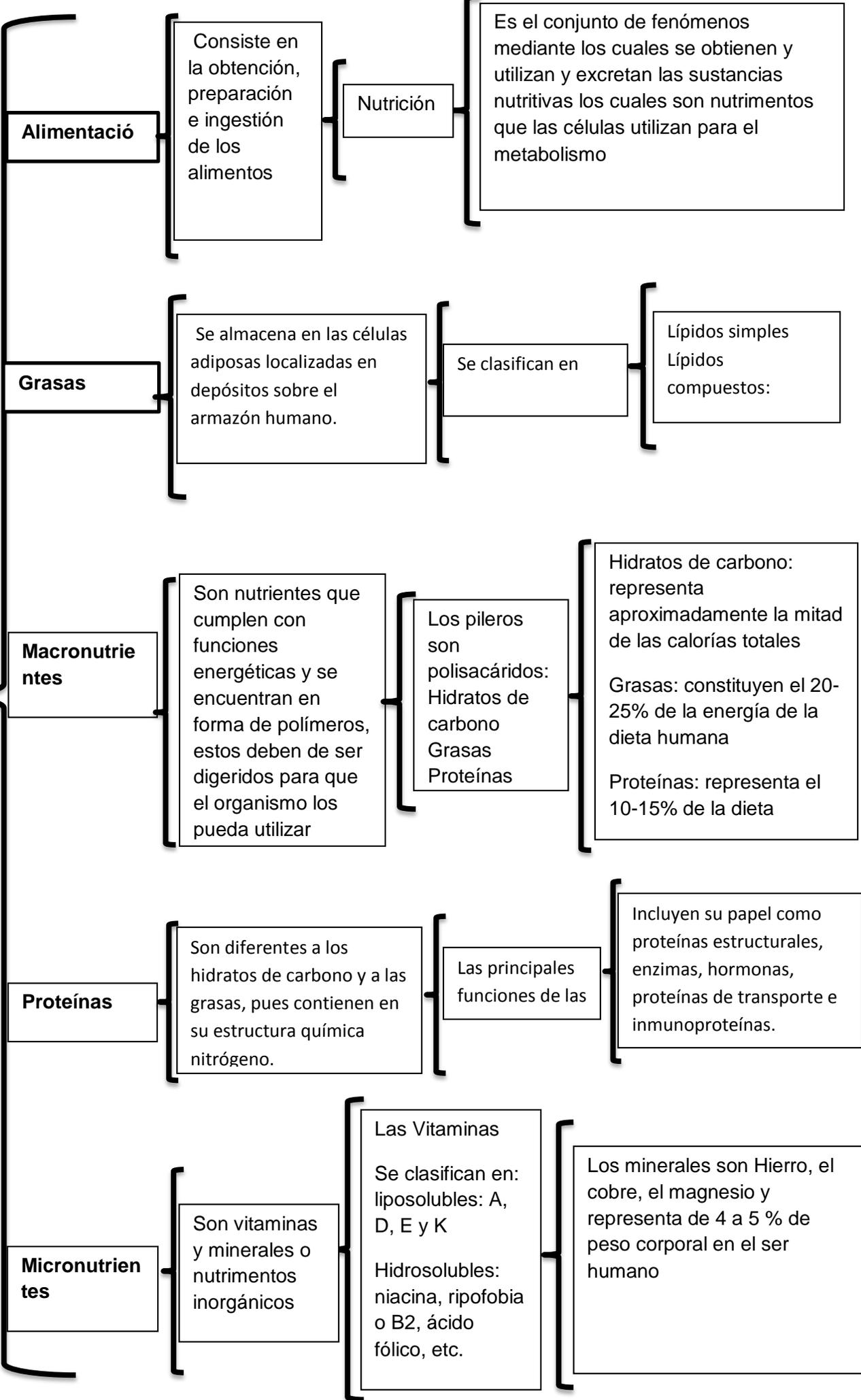
Grupo, semestre, y modalidad:

“B” 3er semestre puericultura semiescolarizado

Frontera Comalapa Chiapas

12 de julio del 2020

CONCEPTOS BASICOS DE LA NUTRICION



Alimentación

Consiste en la obtención, preparación e ingestión de los alimentos

Nutrición

Es el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen y utilizan y excretan las sustancias nutritivas los cuales son nutrimentos que las células utilizan para el metabolismo

Grasas

Se almacena en las células adiposas localizadas en depósitos sobre el armazón humano.

Se clasifican en

Lípidos simples
Lípidos compuestos:

Macronutrientes

Son nutrientes que cumplen con funciones energéticas y se encuentran en forma de polímeros, estos deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar

Los pileiros son polisacáridos:
Hidratos de carbono
Grasas
Proteínas

Hidratos de carbono: representa aproximadamente la mitad de las calorías totales
Grasas: constituyen el 20-25% de la energía de la dieta humana
Proteínas: representa el 10-15% de la dieta

Proteínas

Son diferentes a los hidratos de carbono y a las grasas, pues contienen en su estructura química nitrógeno.

Las principales funciones de las

Incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.

Micronutrientes

Son vitaminas y minerales o nutrimentos inorgánicos

Las Vitaminas

Se clasifican en:
liposolubles: A, D, E y K
Hidrosolubles: niacina, riboflavin o B2, ácido fólico, etc.

Los minerales son Hierro, el cobre, el magnesio y representa de 4 a 5 % de peso corporal en el ser humano