

**CUADRO SINOPTICO
NUTRICION CLINICA
GABRIELA EUNICE GARCIA**

PRESENTA LA ALUMNA:

PEREZ ROBLERO YURISELA

GRUPO, CUATRIMESTRE y MODALIDAD:

3ER CUATRIMESTRE GRUPO "B", ENFERMERÍA DOMINGO

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS

FECHA: 12 JUL 2020

NUTRIENTES IMPORTANTES PARA EL CUERPO

MACRONUTRIENTES

Forman la mayor parte de la dieta del ser humano (99%)

- Monosacáridos
- Fructuosa
- Disacáridos
- Sacarosa
- Lactosa
- Maltosa
- Polisacáridos
- Almidón resistente

Componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos

Azúcar de la fruta

Los más importantes son la sacarosa, la lactosa, y la maltosa

Se forma cuando se unen entre sí la glucosa y la fructosa.

azúcar de la leche formada por glucosa y galactosa.

Formada por dos moléculas de glucosa

Son carbohidratos con más de 10 unidades de monosacáridos

Obtiene cantidades escasas de glucosa para su absorción.

Glucosa, galactosa, y fructuosa

(azúcar de mesa y azúcar de caña)

Es sintetizada en las glándulas mamarias

Se forma por hidrólisis de los alimentos durante la digestión

Se les recomienda que seleccionen alimentos con menos azúcar

La cantidad varía entre el 60% y 65% de las calorías

CLASIFICACIÓN DE LAS GRASAS O LIPIDOS

- Simples
- Compuestos
- Misceláneos

Ácidos grasos y que son saturados lo contienen la crema, mantequilla, nuez, chocolate.

Son los fosfolípidos se encuentran en el huevo, el hígado, leche y atún.

Son los esteroides y vitamina A, E y K.

MICRONUTRIENTES

- Compuestos orgánicos
- Componentes naturales

Grasas, los hidratos de carbono y proteínas

Presente en cantidades pequeñas en los alimentos

CLASIFICACION DE VITAMINAS

- Vitaminas liposolubles
- Vitaminas hidrosolubles

Son la A, D E y K.

Acido pantoténico, niacina, rivoflamina, B2, ácido fólico, biotina.

IMPORTANCIA DE LAS PROTEINAS, GRASAS Y MINERALES

PROTEINAS

- Diferentes hidratos de carbono
- Esenciales i indispensables
- Mezclas de alimentos que aportan todos los aminoácidos
- Todos los alimentos contienen proteínas, aunque no en la misma concentración.

Las proteínas integran la mayor parte de la dieta humana, garantizan el funcionamiento adecuado y el aporte de energía al organismo.

GRASAS

Existen:
Ácidos grasos

Omega-6 y omega-3, su consumo es fundamental, se encuentran en la manteca, y en grasas para freír.

Se beneficia el sistema cardiovascular y se almacena en forma de triglicéridos.

Colesterol

Lo fabrica nuestro cuerpo, se encuentra en alimentos de origen animal.

Eliminar el consumo de grasa podría generar problemas de salud graves.

La ingesta de grasa es de 20 y 35% de colesterol debe ser poliinsaturados y monoinsaturados.

MINERALES

Son esenciales para la función de los seres humanos.

- ✓ Representa de 4 a 5% del peso corporal del ser humano.
- ✓ Su consumo en la dieta no es suficiente.