



Nombre de alumnos: Anallely Álvarez Aguilar

Nombre del profesor: Alfredo Vázquez

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3er. Cuatrimestre

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de mayo de 2020

Clasificación



***Macronutrientes:**

Sustancias en grandes dosis

- 1: Monosacáridos: constituidos por una sola molécula
- 2: Oligosacáridos:
- 3: polisacáridos: Formados por la unión de muchos monosacáridos.
- 4: Disacáridos: Carbohidratos formados por la unión de 2 moléculas. Los mas conocidos son: 1. Sacarosa, 2. Maltosa y lactosa.

***Micronutrientes:**

sustancia en pequeñas dosis

Definición



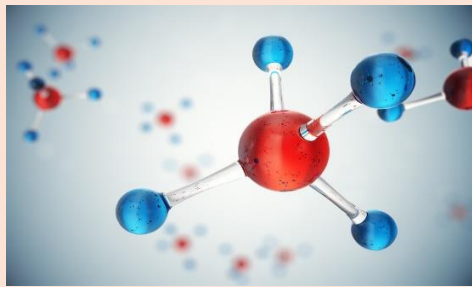
Es la base alimentaria de la humanidad. Se encuentran de forma natural en los alimentos. Son los nutrientes más abundantes en la tierra.

Funciones



- 1: Nos aporta energía, los cuales son muy importantes para nuestro cuerpo.
- 2: Ayuda al ahorro de energía, el cuerpo utiliza proteínas para lograr obtener energía.
- 3: Regula el metabolismo en las grasas.

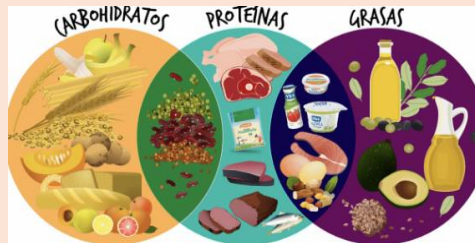
Inicio



*Carbohidratos, grasas y proteínas

*Fuente principal de Energía.

MACRONUTRIENTES DE HIDRATO DE CARBONO



Fuentes alimentarias



Pueden ser de origen natural o no así como: En las frutas, verduras, cereales, legumbres, azúcares y miel.

Cierre



*Revisar y poner en practica la Información

*Compartir lo aprendido.

Enfermedades



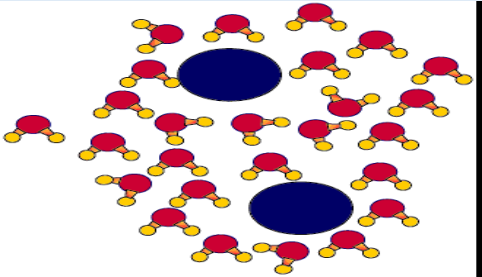
- *Diabetes
- *Intolerancia a la lactosa
- *Sobre peso y obesidad
- *Caries

Características



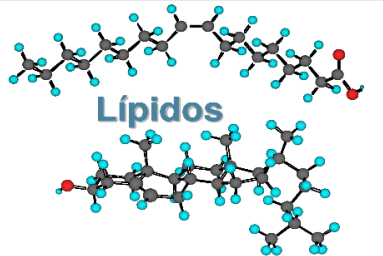
*Se requiere diariamente en grandes cantidades
*Es la principal fuente de energía para nuestro cuerpo.

Clasificación



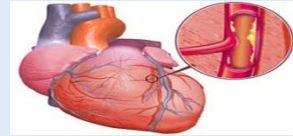
Son muy heterogéneo. Se clasifican en 1. Ácidos grasos saturados; Son sólidos a temperatura ambiente, 2. Monoinsaturados: Dos de sus átomos de carbono contiguos tienen cada uno un lugar desocupado y forman un doble enlace, 3. Polinsaturados: Aquellos en que dos o más de sus átomos de carbono tienen lugares desocupados.

Definición



Son un grupo de moléculas formadas por carbono(C), hidrogeno (H) y oxígeno(O). Los más complejos tienen nitrógeno(N), fósforo (P) y azufre(S).

Función



- *Reservar la energía
- *transportadora
- *Protectora: protege a los pelos, piel, hojas etc. La impermeabiliza.
- *Reguladora: Regula los diferentes procesos metabólicos de las células y órganos.

Inicio



Constituido por una mezcla de ácidos grasos y sirve como una reserva de energía.

Lípidos



Fuentes alimentarias



- *Aceites vegetales secos
- * Pescado
- *Mantequilla
- *Algas
- *Frutos
- *Lácteos
- *Aguacate

Cierre



Leer bien la información y mejorar los hábitos alimentarios.

Enfermedades



- Por el abuso de los lípidos puede causar:
- *Colesterol en sangre
 - *Infarto cerebral y cardíaco
 - *Ataque cardíaco
 - *Enfermedad cardiovascular

Características

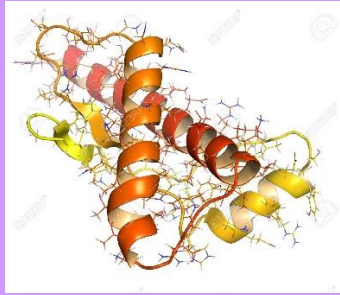


Grasa saturadas: Se encuentra en todas las grasas y aceites, más en aquellas de origen animal.
Grasas insaturadas: Estas son benéficas para la salud, se divide en 2: monoinsaturadas y Polinsaturadas. Disminuyen el colesterol malo.

ESTRUCTURA

Aunque el cuarto no siempre está presente.
Las proteínas adquieren su estructura instantáneamente.
Estructura primaria: Secuencia de aminoácidos en una cadena polipeptídica
Estructura secundaria: Patrones locales de plegamiento
Estructura terciaria: Conformación plegada tridimensional
Estructura cuaternaria: Ensamblaje de proteínas

DEFINICION



Son macromoléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos. Su síntesis ocurre a través de la traducción ribosoma, es decir que está a cargo de los ribosomas y guiada por la información de una molécula de ARN que actúa como molde.

FUNCION



- *Dirigen casi todos los procesos vitales
- *Encargada de defender al organismo
- *Llevan sustancias a través del organismo donde se requiera
- *Actúan como motores que mueve a otros componentes celulares.
- *Tiene funciones de reserva y almacenamiento
- *Combaten enfermedades infecciosas
- *Dan estructura y sostén

INICIO



Es uno de los principales nutrientes que necesitamos los seres humanos, así como también otros seres vivos.

PROTEINAS



FUENTES ALIMENTARIAS



Se encuentra principalmente en alimentos de origen animal como: Carne, pescado, huevos y leche.
Los de origen vegetal están: Las legumbres y los cereales, aunque en menor porción.

CIERRE



Estar pendiente de su alimentación

ENFERMEDADES



- *Anemias graves
- *Síndrome nefrótico
- *Edemas
- *Infecciones graves
- *Afecciones hepáticas crónicas
- *Diabetes
- *Infancia temprana
- *Gestación

CARACTERISTICAS



Son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlace, conocidos como: Enlaces peptídicos.
Todas las proteínas están compuestas por: carbono, hidrógeno, nitrógeno y oxígeno. Están presentes en todas las células del cuerpo.

BIBLIOGRAFIA

Nc. Ana Bertha Pérez Lizaur Manual de Dietas Normales y Terapéuticas, los alimentos en la salud y enfermedad. 2005 la prensa médica. ☐ Araceli Suaverza Karime Haua (2010). El A, B, C, D, de la evaluación del estado de nutrición Mc Graw Hill. ☐ Dr. Esther Casanueva NC. 2017 Nutriología medica 4 edición editorial médica panamericana. ☐ Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia, 4ª ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana; 2014. ☐
<http://www.kelloggs.es/tablasnutricionales/ingestas.html> ☐
www.fao.org/infoods/COST99Inventory.doc