



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

Recomendaciones nutricionales de: HC, LIPIDOS, PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES

Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello

3oB

Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas 30/10/2020

Especialistas en nutrición deportiva recomiendan que el aporte de HC debe suponer valores de entre el 50-70% del valor calórico total de la dieta.

Recomendaciones

Los HC son también los responsables antigénicos de los grupos sanguíneos. Ayudan a su plegamiento correcto sirven como marcador para dirigirlas a su destino dentro de la célula o para ser secretada.

Función



Constituyen la reserva energética de uso tardío o diferido del organismo.

Recomendaciones

Función

Los lípidos son un grupo muy heterogéneo de compuestos orgánicos, constituidos por carbono, hidrógeno y oxígeno principalmente, y en ocasiones por azufre, nitrógeno y fósforo

A partir de los 2 años

Ácidos grasos	% energía
Ácidos grasos saturados	7-8%
Ácidos grasos monoinsaturados	15-20%
Ácidos grasos polinsaturados	7.8%

¿Qué son los lípidos?



Recomendaciones nutricionales de: HC, LÍPIDOS, PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES

Función

Las funciones de las proteínas son específicas de cada una de ellas y permiten a las células mantener su integridad, defenderse de agentes externos, reparar daños, controlar y regular funciones.



La cantidad de proteínas a consumir dependerán de tu edad, sexo y actividad física. La ingesta diaria recomendada para un adulto de entre 19 y 50 años es de 30 gramos, si eres hombre, y 25.5 gramos, para la mujer. Todo esto está calculado para individuos que realizan menos de 30 minutos de actividad física al día.

Función

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 13 vitaminas esenciales.

Función

Función fisiológica de mantener la presión osmótica. Los minerales forman parte de la estructura de muchos tejidos.

Recomendaciones



Contenido corporal total	Pérdida corporal total	Pérdida diaria	Capacidad de reserva	
Grasa (g)	9 000	6 500	150 ^(a)	6-7 semanas
Proteína (g)	11 000	2 400 ^(b)	60 ^(c)	6-7 semanas
Carbohidratos (g)	500	150	-	Pocas horas
Agua (g)	40 000	4 000	1 000 ^(d)	4 d
Sodio (mEq)	2 600	800 ^(e)	320 ^(f)	2-3 d
Potasio (mEq)	3 500	300	260 ^(g)	1-2 d
Calcio (g)	1 500	500 ^(h)	0,1 ⁽ⁱ⁾	10-20 años
Hierro (mg)	4 000	3 000 ^(j)	23 ^(k)	4-5 meses
Vitamina A (µg Ret Eq)	151 000		300 ^(l)	1-2 años
Vitamina B₁₂ (µg)	5 000		1 ^(m)	10-20 años
Vitamina B₁ (mg)	25 ⁽ⁿ⁾		0,35 ^(o)	2-3 meses

Bibliografia:

American History 2011 147 American History. Santa Barbara, CA: ABC-Clio Last visited November 2010. URL: www.abcc-lio.com/product.aspx?id=2147438682 Contact vendor for pricing information
2011. Norman Desmarais. Reference Reviews