

**NOMBRE: ANA CELIA DIAZ RAMIREZ**

**GRADO: 3ER CUATRIMESTRE GRUPO: “A”**

**MATERIA: NUTRICION CLINICA.**

**PROFESORA: LN. LISSETH FLORES VELAZQUEZ.**

**ESPECIALIDAD: LIC. EN ENFERMERIA**

**TEMAS: CONCEPTOS GENERALES DE NUTRICION, MICRONUTRIENTES.**

CONCEPTOS GENERALES DE NUTRICION

La alimentación, los alimentos, la dieta, la nutrición, tiene un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la prevención de muchas enfermedades y en todo momento.

Digeribles.

Formadas por la unión de muchos monosacáridos 1 hasta ciento de miles y la mayor parte de glúcidos que aportamos al organismo.

Polisacáridos.

Son carbohidratos formados por la unión de dos moléculas. De monosacáridos.

Son los glúcidos más sencillos no se descomponen en otros compuestos más simples que componen de 3 a 8 átomos de carbono y su fórmula.

La galactosa

La fructuosa

monosacáridos

disacáridos

Grupos de hidratos de carbono que pueden ser fomentados por la flora intestinal

parcialmente digeribles

Compuesto por vario tipos de ácidos como grasos saturados, monoinsaturados, polinsaturados.

Formados por compuestos llamados triglicéridos que están formados por molécula de glicerina.

Beneficiosas para la salud.

Poseen propiedades nutricionales donde se obtiene moléculas nitrogenadas.

Grasas monoinsaturadas.

Grasas polinsaturadas.

encontradas en la carne

Son beneficiosas para la salud

se encuentran en todas las grasa y aceites

PROTEINAS

GRASA INSATURADAS.

GRASAS SATURADAS.

LIPIDOS.

Son largas cadenas de hidratos de carbono que la especie humana no puede digerir. Ejemplo como la goma de guar) y los mucilagos.

No digeribles. Fibras

En forma conjunta el cloro y el sodio forman parte del plasma sanguíneo y del líquido extracelular que rodea las células en donde ayudan a mantener la presión osmótica.

Es el principal al trasportar y almacenar el oxígeno a la hemoglobina y la mioglobina que actúa como cofactor de varias enzimas.

Elemento se encuentra como fosfato representa 1.0% del peso corporal. con beneficio al buen estado alimenticio y a la salud.

Elemento químico abundante en el ser humano y llega a presentar hasta el 2% del peso corporal beneficiosa para la salud.

OTROS ELEMENTOS

HIERRO

FOSFORO

CALCIO

Se refiere a diversos elementos químicos que se identifican en los alimentos.

(A, D, E Y K) son solubles en disolventes orgánicos y en aceites, pero en insolubles en agua.

Constituida por el complejo B que incluyen tiamina (B1) riboflavina(B2), vitamina B6, biotina, folatos, niacina, y acido pantoténico, y por la vitamina C

MINERALES

grupos

grupos

Hidrosolubles.

Liposoluble.

Nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos y diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas tanto vegetales como animales.

vitaminas

Son los nutrientes más pequeños en el organismo, necesita pequeñas dosis para cumplir sus funciones metabólicas.

Micronutrientes.

Que son beneficiosas a la mejora para salud humana.

**BIBLIOGRAFIA.**

1. **Enciclopedia familiar Everest de la salud; varios autores león España 2000.**

**2.https://www.saludmed.com**

**3.https://www.wikipedia.com Y otras fuentes.**