



Nombre del Alumna: Martha Elena Domínguez Domínguez

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: III cuatrimestre

MACRONUTRIENTES

Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

CARBOHIDRATOS

Son moléculas altamente energéticas y fundamentales para el desarrollo de la vida.

Un gramo de hidratos de carbono contiene 4 calorías

FUNCIÓN DE LOS CARBOHIDRATOS

- #Aporte de energía
- #almacenamiento de energía
- #formación de tejidos

ALIMENTOS DONDE SE ENCUENTRAN

- #fruta y jugo de fruta
- #cereal, pan, pasta, y arroz
- #frijoles, legumbres y lenteja

LÍPIDOS

Son moléculas hidrofóbicas e insolubles en agua, compuestos principalmente por carbono, oxígeno e hidrógeno.

Los lípidos deben aportar entre 20% y 25% del valor calórico total.

FUNCIÓN DE LOS LÍPIDOS

- #son transmisores de impulsos nerviosos.
- #facilitan las señales en el organismo
- #reservan energía

ALIMENTOS DONDE SE ENCUENTRAN

- #tocino, lácteos, huevos, carne magra, manteca, mantequilla.

PROTEÍNAS

Son moléculas de aminoácidos unidas por enlaces peptídicos.

Las proteínas deben suponer un 10-15% del aporte calórico total.

FUNCIÓN DE LAS PROTEÍNAS

- #benefician al crecimiento corporal.
- #mantenimiento de los tejidos
- #transportan compuestos esenciales a través de la sangre

ALIMENTOS DONDE SE ENCUENTRAN

- #carnes
- #lácteos
- #granos
- #huevos

MICRONUTRIENTES

Son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares

VITAMINAS

Son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normal.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES (vitamina
vitaminas del grupo B son 8 las
vitaminas pertenecientes a este grupo:
vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9,
B12)

VITAMINAS LIPOSOLUBLES (vitamina
A, D, E, k)

MINERALES

Son nutrientes que el organismo humano precisa en cantidades relativamente pequeñas respecto a los macronutrientes

MACRO MINERALES (calcio, fosforo,
magnesio, potasio, sodio, cloro, azufre)
MICRO MINERALES (hierro, zinc, flúor,
yodo, cobre, manganeso, selenio)