



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: MEYLIN DEL ROCIO VELAZQUEZ RODRIGUEZ.*

*Parcial: 1er*

*Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA.*

*Nombre del profesor: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN.*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA.*

*Cuatrimestre: 3er.*

*Grupo: A*

# MACRONUTRIENTES.

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

## Los principales son:

- Son necesarios en cantidades mayores en el organismo.



## HIDRATOS DE CARBONO.



- 1er fuente de energía.
- Formadas principalmente por C,H,O.

### Se clasifican en:

- ✓ Monosacáridos (glucosa, fructosa).
- ✓ Disacárido (lactosa, maltosa).
- ✓ Polisacárido (celulosa, glucógeno).

## LIPIDOS.



- Formadas principalmente por C,H,O .... N,P,S.
- Representa la 3ra parte del contenido energético.
- De origen animal y vegetal.

### Se clasifican en:

Saponificables. → simples complejos.

No saponificables. → Esteroides, elcosanoides, terpenos.

## PROTEINAS.



- Última fuente de energía.
- Formados por C,H,O, ...N,P,S.

### Se clasifican por su:

- Estructura (primaria, secundaria, terciaria, cuaternaria).
- Origen (animal y vegetal).
- Estructura (fibrosa, globular).

# MICRONUTRIENTES.

o Biomoléculas de estructura pequeña, que se necesitan en menor cantidad.

✓ Generalmente se expresan en microgramos y miligramos.

Estos micronutrientes son:

## VITAMINAS .

### Liposolubles.

A (retinol).  
D (calciferol).  
E (tocoferol).  
K (filoquinona.)

### Hidrosolubles.

B1, B2, B3,  
B5, B6, B8,  
B9, B12, C

- Son componentes naturales, esenciales en cantidades muy pequeñas para una función fisiológica normal.
- Ayuda al mantenimiento, crecimiento, desarrollo y reproducción.
- Su ausencia o insuficiencia producen un síndrome de deficiencia específica.



## MINERALES .

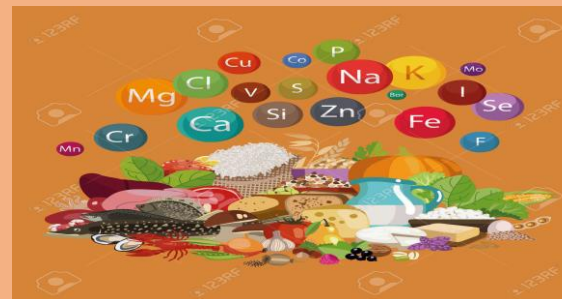
- ✓ De importancia nutricional.
- ✓ Representan aprox... el 4% a 5% del peso corporal, dependiendo del sexo y edad.

### Macrominerales:

Calcio (Ca)  
Fosforo (F)  
Sodio (Na)  
Potasio (k)  
Cloro (Cl)  
Magnesio (Mg)  
Azufre (S)

### Microminerales/ oligoelementos:

Hierro (Fe)  
Cobre (Cu)  
Zinc (Zn)  
Manganeso (Mn)  
Molibdeno (Mo)  
Yodo (Y)  
Cobalto (Co)  
Selenio (Se)





## FIBRA DIETETICA.

Componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas.



# FIBRA.

## FIBRA FUNCIONAL .

Hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado por plantas.



## FUNCIONES.

Tienen funciones beneficiosas en el tubo digestivo.

Reducen el riesgo de algunas enfermedades:

- Movilidad intestinal.
- Perístalsis.



*Reduce la velocidad del vaciado.*

## CLASIFICACION.

### *SOLUBLE.*

- ✓ Atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión.
- ✓ Esta se encuentra en el salvado de avena, nueces, semillas, y en algunas frutas y verduras.

### *INSOLUBLE.*

- ✓ Se encuentran en alimentos como el salvado de trigo, las levaduras, y los granos integrales.

*Aumenta la velocidad del vaciado.*



# AGUA.

- Sustancia compuesta de hidrogeno y oxígeno.
- Solvente de nutrientes y desechos.
- Participa en todos los proceso biológicos y metabólicos.

## Eliminación de agua.

Cuando la ingesta de agua es insuficiente a la perdida de agua es excesiva, los riñones sanos compensan conservando agua y excretando una orina más excretada.

## SABIAS QUE...

Los electrolitos mantienen las funciones fisiológicas del cuerpo, como el equilibrio osmótico.



Cantidad de agua dentro del organismo de acuerdo a:

*Feto· 90%*

*Recién nacido· 80%*

*Niño· 70%*

*Adulto· 60-65%*

*Anciano· 50-55%*

## ELECTROLITOS.

Sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones), cuando se disuelven en agua.



# PLATO DEL BIEN COMER.

Guía alimentaria, diseñada para la educación nutricional.

Se divide en tres grupos: verduras y frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.

**VERDURAS Y FRUTAS:** Son la única fuente de vitamina C en la dieta, además aporta vitaminas y minerales.

**CEREALES:** Son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias.

**LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:** Aporta proteínas que son indispensables para el crecimiento.



## Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>. (2022). Retrieved from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>

UDS. (2022). Retrieved 03 10, 2022, from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/1803d4c8e0851de743b1071cd8a37c5e.pdf>