



**Nombre de alumno: Alexander Frias
Alvarado**

**Nombre del profesor: Julieth Martínez
Guillén**

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de Mayo de 2022.

NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA



MACRONUTRIENTES

Hidratos de carbono
Hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales.

Disacáridos y oligosacáridos:
Aunque en la naturaleza existe una amplia variedad de disacáridos, los tres disacáridos más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa.

FIBRA

Fibra dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, mientras que fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.

Funciones de la fibra: la función de la fibra en el tubo digestivo depende de su solubilidad. Los oligosacáridos y las fibras no absorbibles tienen un efecto significativo en la fisiología humana.

AGUA

El agua es el componente único más importante del cuerpo

Funciones: El agua hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares. Es un sustrato en reacciones metabólicas y un componente estructural que da forma a las células.

Distribución: El agua intracelular (AIC) es la contenida dentro de las células y representa dos tercios del agua corporal total.

Ingesta de agua: La sensación de sed es una potente señal que induce la ingesta de líquido.



MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES

Vitaminas
Se introdujo el término vitamina para describir un grupo de micronutrientes esenciales que en general satisfacen los criterios
Vitaminas liposolubles: Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.
Vitaminas hidrosolubles: Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C se denominan vitaminas hidrosolubles; la solubilidad en agua es una de las pocas características que comparten.



PLATO DEL BUEN COMER

El plato del bien comer o representación gráfica de los grupos de alimentos en México, como se puede observar en la figura 3-6, es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, oficialmente validada en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria



