



**Nombre de alumno: Paola del
Carmen Zarquiz Aguilar**

**Nombre del profesor: Julieth Martínez
Guillen**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición clínica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de Julio de 2022.

HONESTIDAD

¿Quieres lo mejor para tú cuerpo?

**EDICIÓN
VERANO-OTOÑO**

**CONOCE NUESTRO
CONTENIDO**



**CAMINA CON
HONESTIDAD**

**¿ERES HONESTO CONTIGO
MISMO?**



**¡POSTER
INCLUIDO!**



Carbohidratos

Salud Física

¿Dónde encuentro los Carbohidratos?

¿Por qué es **bueno** consumirlos?





CAMINA JUNTO A HONESTIDAD

DIRECTORIO

DIRECCIÓN GENERAL:

ZARQUIZ AGUILAR

DIRECCIÓN EDITORIAL:

PAOLA DEL CARMEN ZARQUIZ

EDICIÓN WEB:

PAOLA AGUILAR

MEDIOS Y PRENSA:

PAOLA DEL CARMEN

RELACIONES PUBLICAS:

PAOLA DEL CARMEN ZARQUIZ AGUILAR

INFO:

HONESTIDAD309@NUTRICION.COM.MEX

TELEFONOS:

9631428283/9631161310

EDITORIAL:

BLACKIE BOOKS



ÍNDICE

Publicidad

Directorio

Introducción

Publicidad

Nutrientes..... 7

Clasificación..... 8

Macronutrientes, hidratos de carbono, lípidos y proteínas..... 9

Micronutrientes vitaminas y minerales..... 10

Publicidad

Fibra..... 12

Publicidad

Agua..... 14

Datos interesantes..... 15

Publicidad

ABCD de la nutrición..... 17

Publicidad

Sabores primarios..... 20

Posters

Aparato digestivo..... 23

Publicidad



INTRODUCCIÓN

Tú eres lo que comes y honestidad te enseña como tener la mejor salud en ti.

Obteniendo así la información que debes conocer.

Hola soy Midori y seré tu guía,
brindándote datos muy interesantes
junto con honestidad.



Consulta nutricional online



NUTRIÓLOGA
Asesora en diabetes
Cinthya Salazar

Incluye:

- Plan de alimentación personalizado
- App de apoyo para intercambio de alimentos, registros de ejercicios y hábitos que quieras cambiar.
- Rutina de ejercicios que puedes hacer desde casa o en el gimnasio, por una entrenadora certificada.

 **55.4596.5045**  **Nutrióloga Cinthya Salazar**

NUTRIENTES

Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos con propiedades específicas sobre el funcionamiento de nuestro organismo, entre ellos para obtener energía.

Mediante el proceso de digestión de los alimentos que comemos, se obtienen los nutrientes y se transforman. Existen diversos tipos, por eso la clasificación de los nutrientes se basa en las funciones que estos realizan.

El cuerpo es capaz de fabricar algunos nutrientes a partir de otros nutrientes, haciendo pequeños cambios o combinándolos para crear otros nuevos. Sin embargo, otros nutrientes imprescindibles no los podemos fabricar y se deben aportar con la alimentación. Estos se denominan nutrientes esenciales.

La alimentación es una necesidad básica en nuestra vida diaria. Y aunque responda a la necesidad vital de nutrirnos, se debe realizar de manera consciente. Por lo que entender qué son los nutrientes es importante para elegir qué comer.



CLASIFICACIÓN

Podemos clasificar los nutrientes según la cantidad que requerimos, es decir: macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), los necesitamos en grandes cantidades y nos aportan energía.

Los micronutrientes (vitaminas y minerales), los necesitamos en pequeñas cantidades y no nos aportan energía.

MACRONUTRIENTES

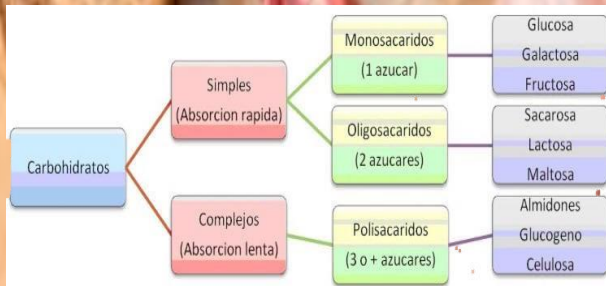
HIDRATOS DE CARBONO, LÍPIDOS Y PROTEÍNAS

HIDRATOS DE CARBONO

Son biomoléculas compuestas por C,H,O, siendo la primera fuente de energía, sintetizados por plantas, representando la mitad de nuestro contenido energético total de la dieta.

Los macronutrientes se pueden definir como las piezas clave que forman nuestro cuerpo humano o el combustible necesario para que funcione.

Se clasifican



PROTEÍNAS

Son macromoléculas compuestas por cadenas lineales de aminoácidos, formados por C,H, N, P,S. Representando la última fuente de contenido energético.

LÍPIDOS

Principalmente compuesto por C,H,O, N, P, S. Representan la tercera parte de nuestro contenido energético, insolubles en agua.

Se clasifican

Se clasifican



De acuerdo a su estructura

- Primaria
- Secundaria
- Terciaria
- Cuaternaria

Origen:

- Animal o vegetal

Química:

- Fibrosa o Globular

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS Y MINERALES

Los micronutrientes son biomoléculas de estructura pequeña que se necesitan en una menor cantidad que los macronutrientes.

Su función es que nuestro metabolismo funcione adecuadamente.

Se clasifican en vitaminas y minerales.

VITAMINAS

Son componentes naturales de los alimentos presentes habitualmente en cantidades pequeñas. No sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales.

Se dividen en vitaminas liposolubles que se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta. Que son: A, D, E, K.

Y en vitaminas hidrosolubles son las que se encuentran y se disuelven con el agua de nuestro cuerpo como la sangre, la mayoría no se almacena lo que hace que sea su consumo habitual. Que son las vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B10, B12 Y C

MINERALES

Un mineral es un elemento químico requerido por los órganos como un nutriente esencial para realizar las funciones necesarias y específicas para nuestro organismo.

Se dividen tradicionalmente en macrominerales y microminerales u oligoelementos, son necesarios en cantidades diarias de microgramos.

Los minerales representan aproximadamente un 4% a 5% del peso corporal. Ejemplos de ellos son:

Calcio, Sodio, Potasio, Hierro, Magnesio.



Presentación
de campaña:

¡PAN PARA TU MATATA!

Agosto

17

10
a.m.

Con:

Brenda Del Cid

Coordinadora de Proyecto
Seguridad Alimentaria y Nutricional
Punto Focal Alterno Humanitario
Save the Children

Karen Panameño

Oficial de Salud, Nutrición
y Emergencias

UNICEF



FIBRA

La fibra son aquellos hidratos de carbono que nuestros cuerpos no pueden digerir por las enzimas digestivas.

La función de la fibra en el tubo digestivo dependerá de su solubilidad. Se dividen en dos tipos de fibra.

FIBRA INSOLUBLE

No solubles en agua, este tipo de fibra porta mayor volumen a las heces, ayuda a que los alimentos pasen más rápidamente por el estómago y el sistema digestivo. Se encuentran como en el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales.

FIBRA SOLUBLE

Solubles en agua, este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, las nueces, las semillas, lentejas y algunas frutas. Reduce la velocidad de vaciado.

QUIÉRETE



HIDRÁTATE

¡Tomarla es natural!

agua vida

ósmosis inversa



AGUA

El agua es el componente único más importante del cuerpo. En el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total; esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad. El agua supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso.

DISTRIBUCIÓN

El agua intracelular (AIC) es la contenida dentro de las células y representa dos tercios del agua corporal total. El agua extracelular del plasma, la linfa, las secreciones y el líquido raquídeo equivale a una tercera parte del agua corporal total o un 20% del peso corporal.

IMPORTANCIA

- Soluble de nutriente.
- Participa en los procesos biológicos.

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. El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción

ELIMINACIÓN DE AGUA

Cuando la ingesta de agua es insuficiente o la pérdida de agua es excesiva, los riñones sanos compensan conservando agua y excretando una orina más concentrada.

**Hola querido lector,
sabes quiero compartir
contigo ciertos datos
interesantes**



**Sabias que el porcentaje de agua
que hay en t u cuerpo varía.**

**Es decir en un feto tiene un
90%, un recién nacido el 80%, un
niño 70%, en un adulto 60-65% y un
anciano el 50-55% de agua.**

 En qué porcentaje te encuentras?



**Sabias que en cada país tiene
su propia guía alimentaria, en
México es conocido como el
Plato del bien comer.**



**Espero a ver sido de ayuda
brind ndote estos pequeños
datos, recuerda mantenerte
hidratado y comer sanamente.**

Nos vemos pronto.





NO EMPIECES UNA
DIETA QUE
TERMINARÁ ALGÚN
DÍA, COMIENZA UN
ESTILO DE VIDA QUE
DURE PARA SIEMPRE.

ABCD DE LA NUTRICIÓN

El primer paso para proporcionar el manejo nutricional, consiste en recolectar todos los datos basales del paciente, seguido por una interpretación y análisis de los mismos con el propósito de identificar los problemas que afectan el estado nutricional del paciente, o en su caso el riesgo que tiene de desarrollarlos, estableciendo un listado de problemas a resolver.

Los métodos que se utilizan para la obtención de los datos necesarios son clasificados en: Antropométricos, Bioquímicos, Clínicos y Dietéticos, los cuales son referidos como el ABCD de la evaluación nutricional.

Los datos a obtener incluyen la historia médica del individuo, su historia dietética, historia sociocultural, examen físico, mediciones antropométricas y pruebas de laboratorio. Los anteriores se obtienen a través de una entrevista con el paciente y en caso necesario, con sus familiares.



Hola querido lector, a continuación seguiremos hablando sobre el ABCD.

INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS

Los indicadores antropométricos permiten realizar la evaluación de las dimensiones físicas del paciente así como conocer su composición corporal.

Las mediciones que se recomienda tomar a los pacientes adultos son: el peso, la estatura, el ancho de codo, la circunferencia de muñeca, los cuatro pliegues cutáneos o panículos adiposos: tricipital, subescapular, suprailíaco y bicipital, y las circunferencias de cintura, cadera, abdomen y brazo.

INDICADORES BIOQUÍMICOS

Los indicadores bioquímicos permiten detectar deficiencias de nutrientes mucho tiempo antes de que los indicadores antropométricos y clínicos se vean alterados. Así mismo, algunas de estas pruebas son útiles para evaluar el consumo reciente de algunos nutrientes y se pueden aplicar en conjunto con indicadores dietéticos para evaluar el consumo de alimentos y nutrientes.

INDICADORES DIETÉTICOS


Esta sección tiene como finalidad obtener información acerca del consumo de alimentos, los hábitos alimentarios, las condiciones de vida y otros factores psicosociales que pudieran afectar la selección, la preparación y el consumo de alimentos del paciente.

Esto se debe a varios factores:

- a) depende de la memoria del paciente,
- b) a la dificultad que representa para el paciente estimar las porciones consumidas,
- c) a la sub o sobre estimación de los alimentos,
- d) al sesgo del nutriólogo que entrevista al paciente,
- e) a la estimación nutrimental del consumo, así como a la utilización de tablas de valores nutrimentales de los alimentos.

INDICADORES CLÍNICOS

Se debe realizar una evaluación de la apariencia o aspecto general del paciente, sus actitudes, y observar tejidos superficiales (piel, cabello, etc.) con el objeto de relacionar estos últimos con algún tipo de problema nutricional específico.

 **More strength**

 **Health Care**



**30G
PROTEIN**

**14.5G
BCAA**

**3G
CREATINE
MONOHYDRATE**


**24G
Protein**



**5.5G
BCAA**

 / **Walid oud**

 / **Aware Photography**

 / **@Themoroccaninfographist**

**24G
Protein**



SABORES PRIMARIOS

Los 5 sabores básicos —dulce, ácido, salado, amargo y umami— son mensajes que nos dicen algo sobre lo que nos metemos en la boca, para que decidamos si conviene comerlo.

SODIO

El sodio juega un papel fundamental en la salud de cualquier mamífero, ya que regula la homeostasis de iones y agua en el cuerpo. Y, por supuesto, el marcador de sabor del sodio es "salado".

AMARGURA

La amargura fuerte es un marcador de toxinas (venenos), y naturalmente los rechazamos para protegernos de sus efectos nocivos. Pero en pequeñas cantidades, aprendemos como adultos a que nos gusten algunas pequeñas cantidades de compuestos amargos que tienen un efecto positivo en nuestro cuerpo, como la cafeína y otros polifenoles vegetales.



DULZURA

La dulzura parece ser un marcador de azúcares, que le da al cuerpo energía rápida, y carbohidratos, que reponen las reservas de energía en nuestro cuerpo.

El azúcar proporciona la energía necesaria para la respuesta de lucha o huida en presencia de peligro, y la ingesta calórica evita que te desnutrirás, te morirás de hambre y te consumas de enfermedades.

AGRIO

Los sabores ácidos nos ayudan a detectar la presencia de ácidos en nuestros alimentos y, al igual que la sal, suele ser agradable en pequeñas cantidades, pero no en grandes cantidades. Es por eso que los gustos ácidos nos ayudan a evaluar si la comida es buena o mala para comer.

UMAMI

Se cree que el umami es una señal para una de las partes más importantes y fundamentales de la nutrición: la proteína, que se encuentra en abundancia en la carne, los huevos, la leche y varios frijoles.

Lo importante es hacer deporte con regularidad



¡Me compraré ropa nueva!



Comer sano



Hacer deporte 30 minutos 2 veces a la semana



Una amiga perdió 10 kilos en 2 meses, yo también puedo

Mi familia estará orgullosa de mí



Más agua en vez de café y té



No comer dulces ni pasteles por la noche



Un buen ejemplo para los niños



El resultado, buena salud




Una sola golosina al día



Soy una mujer esbelta y segura de mí misma



Quiero perder peso



**QUE LA COMIDA
SEA TU
MEDICINA Y LA
MEDICINA SEA
TU COMIDA**

HIPÓCRATES.

APARATO

DIGESTIVO

Cada parte del aparato digestivo ayuda a transportar los alimentos y líquidos a través del tracto gastrointestinal, a descomponer químicamente los alimentos y líquidos en partes más pequeñas, o ambas cosas. Una vez que los alimentos han sido descompuestos químicamente en partes lo suficientemente pequeñas, el cuerpo puede absorber y transportar los nutrientes adonde se necesitan. El intestino grueso absorbe agua y los productos de desecho de la digestión se ajustan en heces. Los nervios y las hormonas ayudan a controlar el proceso digestivo.

Proceso digestivo

Boca —Los alimentos comienzan a moverse a través del tracto gastrointestinal cuando una persona come.

Esófago — Una vez que la persona comienza a tragar, el proceso se vuelve automático.

Esfínter esofágico inferior —Cuando los alimentos llegan al final del esófago, un anillo muscular llamado el esfínter esofágico inferior se relaja y permite que los alimentos pasen al estómago.

Estómago —Después de que los alimentos entran al estómago, los músculos del estómago mezclan los alimentos y el líquido con jugos digestivos.

Intestino delgado —Los músculos del intestino delgado mezclan los alimentos con jugos digestivos del páncreas, hígado e intestino y empujan la mezcla hacia adelante para continuar el proceso de digestión. Las paredes del intestino delgado absorben el agua y los nutrientes digeridos incorporándolos al torrente sanguíneo. A medida que continúa la peristalsis, los productos de desecho del proceso digestivo pasan al intestino grueso.

Intestino grueso —Los productos de desecho del proceso digestivo incluyen partes no digeridas de alimentos, líquidos y células viejas del revestimiento del tracto gastrointestinal. El intestino grueso absorbe agua y cambia los desechos de líquidos a heces. La peristalsis ayuda a movilizar las heces hacia el recto.

Recto —El extremo inferior del intestino grueso, el recto, almacena las heces hasta que las empujan fuera del ano durante la defecación.



*El hombre
es lo que
come.*

LUCRECIO

Nutrientes que nos ayudan a mantener nuestras defensas



HONESTIDAD

Cuando la dieta es incorrecta, la medicina no sirve para nada. Cuando la dieta es correcta, la medicina no es necesaria

Nos vemos en la siguiente temporada



(UDS, 2022)

(Mary L. Gavin, 2019)

(Anonimo, 2020)

Referencias

Anonimo. (04 de Noviembre de 2020). *Menuprot*. Obtenido de Menuprot:

<https://menuprot.com/macronutrientes-y-micronutrientes-en-la-dieta-que-son-y-cual-es-su-funcion/>

Mary L. Gavin, M. (Septiembre de 2019). *Nemours TeensHealth*. Obtenido de Nemours

TeensHealth: <https://kidshealth.org/es/teens/fiber.html>

UDS. (06 de Mayo de 2022). *Plataforma educativa, UDS*. Obtenido de Plataforma educativa, UDS:

[file:///C:/Users/paoag/Downloads/Nueva%20carpeta%20\(3\)/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf](file:///C:/Users/paoag/Downloads/Nueva%20carpeta%20(3)/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf)