



MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA

TEMA: SUPER NOTA; MACRO, MICRO, FIBRA, AGUA, PLATO DEL BUEN COMER

PROFESOR/A: LIC. JULIBETH MARTÍNEZ

GRADO: 3ER. CUATRIMESTRE

GRUPO: (A) ESCOLARIZADO

FECHA DE ENTREGA: VIERNES 20/05/22

ALUMNA: BETHSAIDA VÁZQUEZ HERNÁNDEZ

“MACRONUTRIENTES, MICRONUTRIENTES, FIBRA”

MACRONUTRIENTES:

Los **hidratos de carbono** son sintetizados por plantas y es una fuente de energía muy importante en la dieta.

Los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrogeno y oxígeno en porción C: O: H₂.

Se clasifican en (monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos).



LÍPIDOS:

Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana.

Es rica en energía y porción 9 kcal/g de energía.

Y está clasificado por lípidos simples y compuestos.

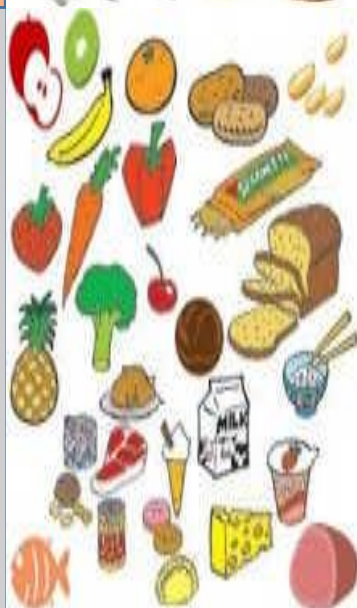


PROTEÍNAS:

Formadas principales por C, H, O, N, P, S. Representando el 10-15% del contenido energético total de la dieta.

Ejemplo: cereales, verduras, semillas y oleaginosas. De origen animal y vegetal.

Conforma estructura primaria, secundaria, terciaria y cuaternaria, origen animal y vegetal, química fibrosa y globular.



MICRONUTRIENTES:

Vitaminas

Grupo de micronutrientes esenciales, compuestos orgánicos, diferente a las grasas, hidratos de carbono y las proteínas.

Existen dos tipos de vitaminas, que son: liposolubles e hidrosolubles.



MINERALES:

Representan aproximadamente el 4% a 5 % del peso corporal, 2.8 a 3.5 kg dependiendo del sexo y edad.

Los elementos que representan son: MG, NA, CA, K, CL, S, FE, ZN, I, SE, MN, F, MO, CU, CR, CO. Y son MACROMINERALES Y MICROMINERALES.



FIBRA

Fibra dietética: se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas y la fibra funcional: se refiere a los hidratos de carbono no digeribles se han extraído a partir de las plantas.

Funciones dos tipos de fibras tienen funciones fisiológicas beneficiosas en el tubo digestivo y reduce el riesgo de algunas enfermedades. La fibra es soluble e insoluble.



“AGUA, PLATO DEL BUEN COMER”

AGUA

Es un líquido sin olor, color y sabor, es de gran importancia para el cuerpo del ser humano.

En el momento del nacimiento el agua supone el 75% al 85% del peso corporal total.

El agua supone el 60% al 70% del peso corporal de un adulto delgado y solo 45% al 55% de un adulto obeso.



PLATO DEL BUEN COMER

Representa la gráfica de los grupos de alimentos en México, como en la imagen se observa la forma en clasificar los alimentos de acuerdo a su composición.

Los colores del plato del buen comer, representa los alimentos y porciones y son verde, amarillo y rojo.



Funciones del agua:

El agua hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares.

Es un sustrato en reacciones metabólicas y componente estructural que da forma a las células.



Conforma el grupo 1 de verduras y frutas, el grupo 2 cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, el grupo 3 el círculo tiene una base dividida por los mismos colores. Cada división muestra un grupo de alimentos con dibujos de los alimentos.

El agua tiene funciones importantes como su distribución y su ingesta es su sensación de tener sed, su intoxicación por agua se produce como consecuencia de una ingesta de agua mayor que la capacidad del cuerpo de excretar agua.



el funcionamiento del metabolismo de nuestro cuerpo, aportan todos los nutrientes de las proteínas consumidas, en cada porción exacta y sin sobrepasarse de más.



BIBLIOGRAFIA (UDS, 2005)

UDS. (2005). *Antología*. comitán, chiapas: 2004.

Otras citas (CESPT)

CESPT. (s.f.). <https://www.cespt.gob.mx>.

(julibeth Martínez, 2022)

julibeth Martínez. (2022). *apuntes en clases*. comitán,chiapas.