

HEALTH & WELLNESS

SALUD Y BIENESTAR • EL MUNDO DE LA NUTRICION • ALIMENTACION

SALUDABLES
recomendaciones

DATOS
interesantes

ACTIVIDADES
acticas y tematicas

RECOPILADO DE PLATAFORMA UDS, PASION POR EDUCAR



Nutrition

NUTRIENTES

LOS NUTRIENTES SE DIVIDEN EN;

MACRONUTRIENTES: Son aquellos que son necesarios en cantidades mayores en el organismo (representados en gramos).

HIDRATOS DE CARBONO

- Son la primera fuente de energía.
- Están formados por Carbono, Hidrogeno y Oxigeno.
- Son sintetizados por plantas.
- Aportan la mitad del contenido energetico total de la dieta (50-60%)

LOS CARBOHIDRATOS



Se encuentran en:

- Cereales
- Frutas
- Verduras
- Leguminosas
- Lácteos



Se clasifican en:

- **MONOSACARIDOS:**

- GLUCOSA
- FRUCTUOSA
- GALACTOSA

- **DISACARIDOS:**

- LACTOSA = **GLUCOSA + GALACTOSA**
- MALTOSA = **GLUCOSA + GLUCOSA**
- SACAROSA = **GLUCOSA + FRUCTUOSA**

- **POLISACARIDOS:**

- CELULOSA
- GLUCOGENO
- ESTAQUIOSA



LIPIDOS



- Son la segunda fuente de energía.
- Están formados por Carbono, Hidrogeno, Oxigeno, Nitrógeno, Potasio y Azufre.
- Son de origen animal y vegetal.
- Aportan la tercera del contenido energetico totl de la dieta (25-30%)

Se clasifican en:

- **SAPONIFICABLES:**

- SIMPLES: CERAS Y ACEITES
- COMPLEJAS: "molécula" + lípidos:
GLUCOLIPIDOS, FOSFOLIPIDOS Y SULFOLIPIDOS

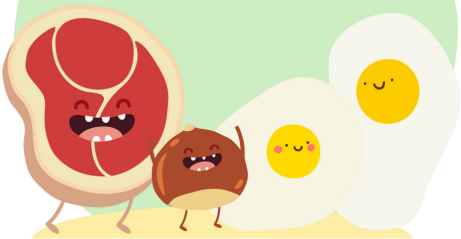
- **NO SAPONIFICABLES:**

- ESTERIODES
- EICOSANIODES
-



PROTEINAS

LAS PROTEÍNAS



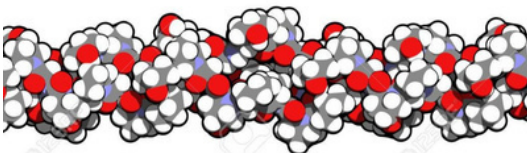
- Son la tercera fuente de energía.
- Están formados por Carbono, Hidrogeno, Oxigeno, Nitrogeno, Potasio y Azufre .
- Son de origen animal y vegetal.
- Aportan del 10-15% del contenido energetico total de la dieta,

Se encuentran en:

- Cereales
- Verduras
- Semillas
- Lácteos
- Leguminosas
- Alimentos de origen animal

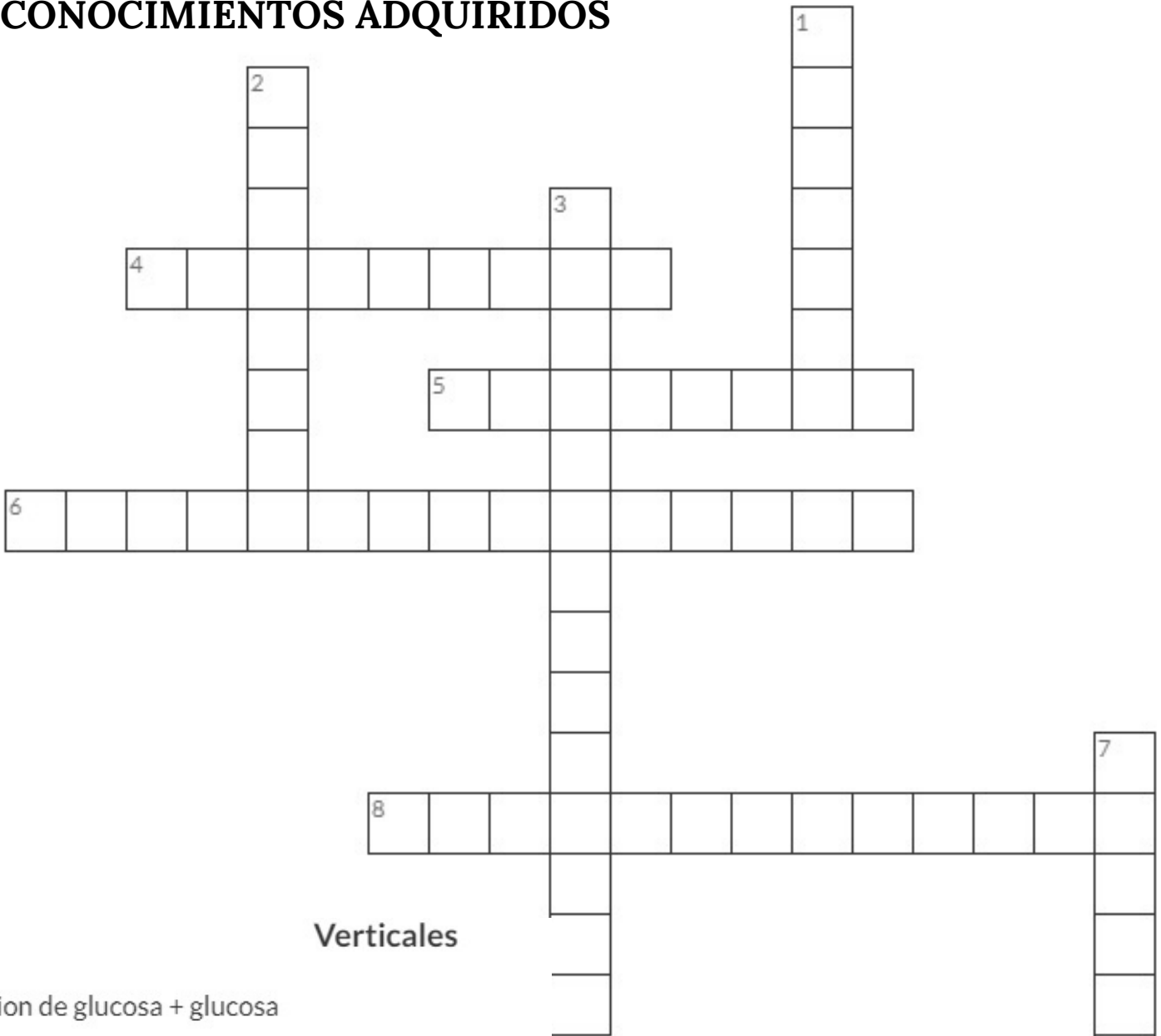


Se clasifican en:



- **ORIGEN:**
 - ANIMAL
 - VEGETAL
- **ESTRUCTURA**
 - PRIMARIA
 - SECUNDARIA
 - TERCIARIA
 - CUATERNARIA
- **QUIMICA**
 - FIBROSA
 - GLOBULAR

• **RESUELVE EL SIGUIENTE CRICIGRAMA CON LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS**



Verticales

- 1. Union de glucosa + glucosa
- 2. Nombre que se le otorga a los monosacáridos
- 3. clasificación de los lípidos
- 7. Principal polisacárido

Horizontales

- 4. Tercera fuente de energía principal
- 5. Clasificación de las proteínas según su química
- 6. Necesarios en cantidades menores en el organismo
- 8. Formados por C, H y O



MICRONUTRIENTES: Son aquellos que son necesarios en cantidades menores en el organismo (representados en miligramos o microgramos).

VITAMINAS

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

De las cuales existen:

HIDROSOLUBLES

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

 <p>Vitaminas B1, B2 y B3</p> <p>Nutren el sistema nervioso Estrés, insomnio, estudiantes</p>	 <p>Vitamina B5</p> <p>Colabora en la producción de hormonas</p>	 <p>Vitamina C</p> <p>Potente antioxidante</p>
 <p>Vitamina B6</p> <p>Mejora la circulación</p>	 <p>Vitamina B7</p> <p>Salud de la piel, uñas y cabello</p>	 <p>Vitamina B9 y B12</p> <p>Fertilidad, embarazo y desarrollo del feto. Previene la anemia.</p>

- B1 -- TIAMINA
- B2 -- RIBOFLAVINA
- B3 -- NIACINA
- B5 -- ACIDO ENTOTENICO
- B6 -- ACIDO PIRRODOXIAL
- B8 -- BIOTINA
- B9 -- ACIDO FOLICO
- B12 -- COBALAMINA
- C -- ACIDO ASCORBICO

LIPOSOLUBLES

- A -- RETINOL
- D -- CALCIFEROL
- E -- TOCOFEROL
- K -- TILOQUINONA



• **ENCUENTRA LAS VITAMINAS OCULTAS**

A	O	O	C	R	I	V	O	F	L	A	V	I	N	A
M	C	S	B	I	O	T	I	N	A	E	O	I	E	L
O	D	I	L	A	I	D	L	L	N	L	E	T	O	T
L	Q	O	D	C	L	Q	I	N	A	S	E	N	C	I
A	C	I	D	O	A	S	C	O	R	B	I	C	O	L
C	O	T	L	B	E	E	O	D	E	T	R	A	L	O
I	N	N	D	A	T	N	T	S	E	S	T	E	A	Q
D	T	I	I	L	B	O	T	R	N	L	S	T	A	U
O	I	N	B	A	S	E	C	O	D	E	T	I	D	I
F	A	A	O	M	C	I	E	O	T	E	A	S	S	N
O	M	T	R	I	I	I	L	C	F	E	O	L	V	O
L	I	A	I	N	N	E	N	N	A	E	N	U	B	N
I	N	T	N	A	D	O	Y	A	R	S	R	I	S	A
C	A	C	A	L	C	I	F	E	R	O	L	O	C	O
O	A	F	D	R	E	D	T	A	I	O	L	I	L	O

Palabras a encontrar:

TIAMINA
 COBALAMINA
 TOCOFEROL
 ACIDOENTOTENICO

NIACINA
 ACIDOFOLICO
 TILOQUINONA
 CALCIFEROL

ACIDOASCORBICO
 RIVOFLAVINA
 BIOTINA
 RETINOL

MINERALES

- Son de importancia nutrimental
- Ocupan del 4-5% del peso corporal
- Representados en microgramos
- Lácteos



Algunos de estos son:

- Mg -- Magnesio
- Na -- Sodio
- Ca -- Calcio
- K -- Potasio
- Cl -- Cloro
- S -- Azufre
- Mo -- Molibdeno
- Fe -- Hierro
- Zn -- Zinc
- I -- Yodo
- Se -- Selenio
- Mn -- Manganeso
- F -- Fluor
- Cr -- Cromo
- Co -- Cobalto
- P -- Fosforo



Se clasifican como:

- **MACROMINERALES:**
- Igual o mayor a los 100 mg al día
- **MICROMINERALES U OLIGOELEMENTOS:**
- Igual o menor a los 15 mg al día

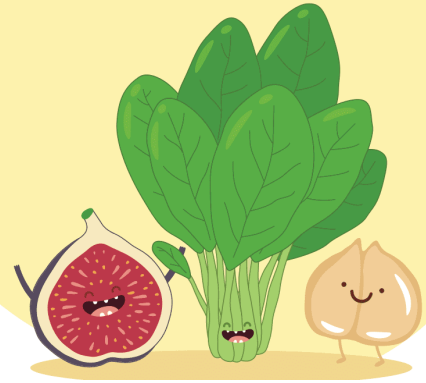
MINERALES



FIBRA

- La fibra es un polisacárido hecho de hidratos de carbono complejos.
- Se divide en:
 - **Fibra dietética:** Son componentes intactos de plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas
 - **Fibra funcional:** Son hidratos de carbono no digeribles que son extraídos o fabricados a partir de plantas.

LA FIBRA



Su clasificación es::

FIBRA:

SOLUBLE



INSOLUBLE



@HATILLOKASNIKARRY

@VIVESALUDABLE

- **FIBRA SOLUBLE (GEL):**
 - Atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión.
 - **Se encuentra en:** Salvado de avena, cebada, nueces, semillas, frijoles, chicharos.
 - Reduce la velocidad del vaciado
- **FIBRA INSOLUBLE (VOLUMEN):**
 - Aporta volumen a las heces.
 - **Se encuentra en:** Salvado de trigo, verduras y granos integrales.
 - Aumenta la velocidad del vaciado

IMPORTANCIA DEL AGUA

- Es un solvente de nutrientes y desechos.
- Participa en todos los procesos biológicos
- Su consumo depende de factores biológicos y metabólicos (edad, estado de salud, actividad física.

Factores determinantes de su consumo



- Edad
- Sexo
- Temperatura
- Medicamentos
- Metabolismo
- Estado de salud
- Dieta
- Ambiente
- Volumen corporal

Dato curioso

Adultos -- Sobreviven 10 días sin agua.
Niños -- Sobreviven 5 días sin agua
Pero soportamos +1 semana sin consumir alimentos...



COLOREA LAS JARRAS DE ACUERDO AL PORCENTAJE DE AGUA QUE CONTIENE EN ORGANISMO EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



• FETO (40%)



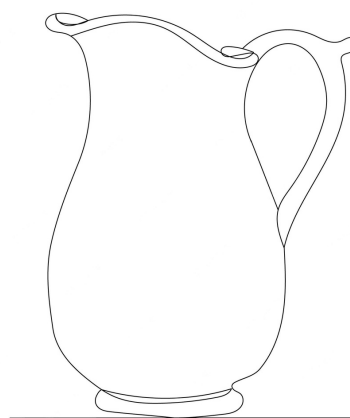
• RECIEN NACIDO (80%)



• NINO (70%)



• ADULTO (60-65%)



• ANCIANO (50-55%)



PALATIVIDAD

La palatividad es la **percepción de propiedades organolépticas** de los alimentos que se perciben mediante el peladar (**olor, sabor y textura**).

Nuestra lengua identifica 5 sabores primarios:

- **Dulce, salado, ácido, amargo y umami**

En el siguiente dibujo identifica donde se concentran más los sabores....



ABCDA NUTRICIONADA

A

Antropometria -- Medias que se le pueden tomar a un px (peso, talla, I.M.C, I.C.I e I.C.A.

Bioquímica -- Todas aquellas pruebas hematológicas que se le toman al px (BH, QS, EGO, etc.

B

C

Clinica -- Chequeo de signos vitales (temperatura, pulso, T/A, F/R, SO₂, F/C) y los signos clínicos del px (inspección, palpación, percusión y auscultación,

Dietética -- Diario de alimentos del px

d

PARTES DEL APARATO DIGESTIVO

Una de las pautas mas importantes, y por lo cual no podríamos absorber nutriente, agua ni todas la propiedades de los alimentos es el aparato digestivo, el cual consta de las siguientes partes:

1

BOCA -- Donde se comienza a desintegrar en cantidades mas pequenas el alimento

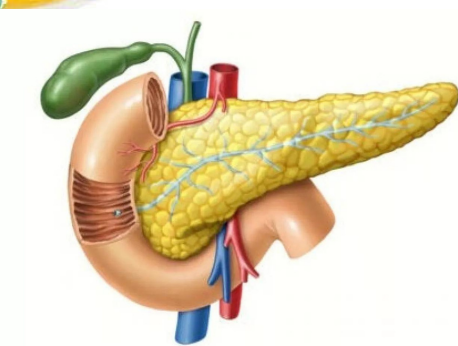
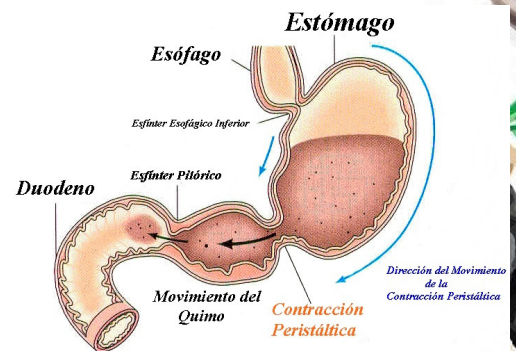


ESOFAGO -- Despues de tragar por medio de peristalsis mueve el alimento al estomago.

2

3

ESTOMAGO -- Sus glándulas producen ácidos estomacales y enzimas que descomponen químicamente los alimentos

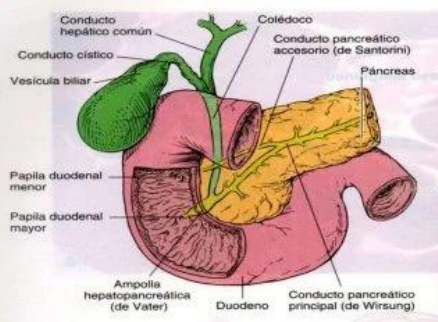
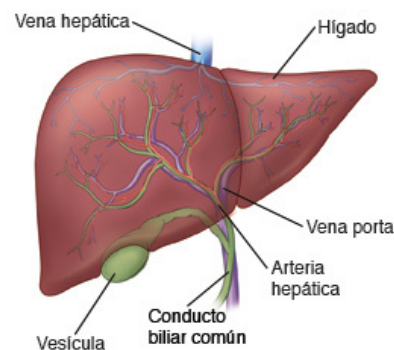


PANCREAS -- Produce jugo digestivo que descompone los carbohidratos, lípidos y proteínas. Este jugo lo suministra en el I.D

4

5

HIGADO -- Produce bilis que ayuda a digerir grasas y vitaminas. A través de los conductos biliares transportan este a la vesícula biliar para después enviarla al I.D.

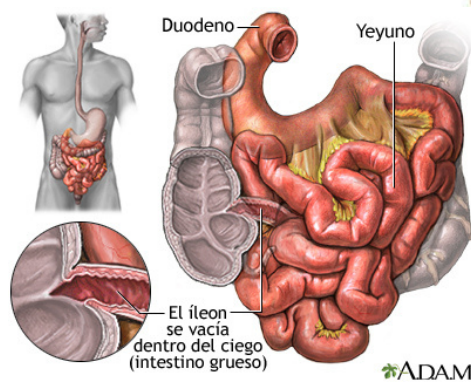


VESICULA BILIAR -- Almacena la bilis entre comidas. Una vez halla alimentos es expulsada hacia el I.D.

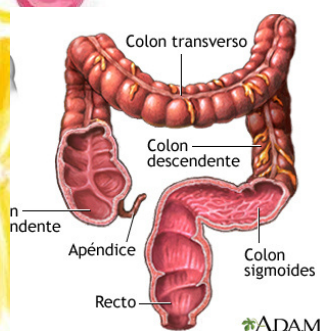
6

7

INTESTINO DELGADO -- Produce jugo gástrico que se mezcla con la bilis y jugo pancreático. Este transporta agua del torrente sanguíneo al tracto gastrointestinal para descomponer los alimentos.



ADAM



INTESTINO GRUESO -- Las bacterias del intestino ayudan a descomponer químicamente los nutrientes restantes y producen vitamina K.

8

9

RECTO Y ANO -- Los productos de desecho de la digestión y partes de alimento demasiado grandes se convierten en heces que luego son expulsadas.

