



**Nombre de alumno: FATIMA LIZBETH  
PONCE SOBERANO**

**Nombre del profesor: JULIBETH  
MARTINEZ GUILLEN**

**Nombre del trabajo: SUPER NOTA**

**Materia: NUTRICIÓN CLINICA**

**Grado: TERCER CUATRIMESTRE**

**Grupo: A**

**PASIÓN POR EDUCAR**

# NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA

## MACRONUTRIENTES

### Hidratos de carbono:

Los 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. Los principales hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar en: 1) monosacáridos; 2) disacáridos y oligosacáridos, y 3) polisacáridos.



### Lípidos:

Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. Como la grasa es rica en energía y proporciona 9 kcal/g de energía, los seres humanos son capaces de obtener energía suficiente con un consumo diario razonable de alimentos que contengan grasa.



### Proteínas:

Mientras que la estructura de las plantas está formada principalmente por hidratos de carbono, la estructura corporal de los seres humanos y de los animales se basa en las proteínas. Es la tercera fuente de energía y se clasifican en origen animal y vegetal.



## MICRONUTRIENTES

### Vitaminas

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

**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.

### Minerales

Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macrominerales (son necesarios  $\geq 100$  mg/día) y microminerales u oligoelementos (son necesarios  $< 15$  mg/día).

En el contexto de la nutrición, un mineral es un elemento químico requerido por los organismos como un nutriente esencial para realizar las funciones necesarias para la vida.



## MINERALES

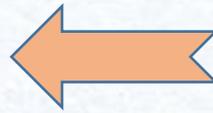


# NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA

## 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.



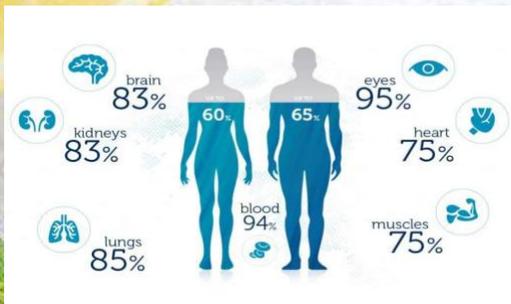
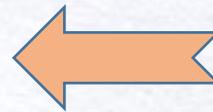
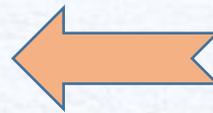
## AGUA

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.

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.

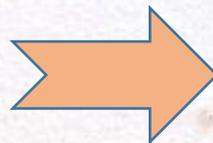
Distribución: El agua intracelular (AIC) es la contenida dentro de las células y representa dos tercios del agua corporal total.

Ingesta de agua: La sensación de sed es una potente señal que induce la ingesta de líquido. De hecho, controla el consumo de agua en sujetos sanos.



## PLATO DEL BUEN COMER

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos



El Plato del Bien Comer consta de tres grupos de alimentos:

### Verduras y fruta:

Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.

### Leguminosas y alimentos de origen animal:

Principal fuente de proteínas.

### Cereales y tubérculos:

Principal fuente de hidratos de carbono.





## **BIBLIOGRAFÍAS**

- 1.- Kathleen, L., & Escott, S., (2013), Krause dietoterapia, Elsevier
- 2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana
- 3.- PerezLiazur, A., & Garcia Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill
- 4.- Ascencio, C., (2017), Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas, Manual moderno
- 5.- Roth, R., (2009), Nutrición y dietoterapia, McGraw Hill
- 6.- Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno
- 7.- Setton, D., & Fernandez A., (2014) Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños y enfermos, Medica panamericana