



**Nombre del alumno: Diana Paola Sánchez García**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinoptico**



**Materia: Nutrición clínica**

**Grado y grupo: 3-A**

**Comitan De Dominguez a 28 de julio de 2022**

# 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:**

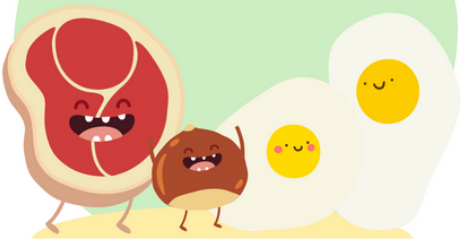
- ESTERIODES
- EICOSANIODES
- 





# PROTEINAS

## LAS PROTEÍNAS



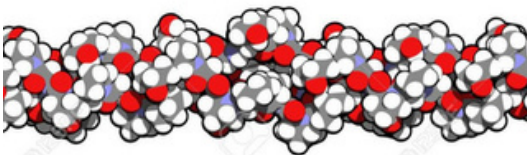
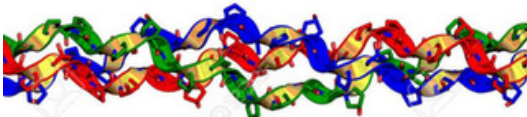
- Son la tercera fuente de energía.
- Están formados por Carbono, Hidrogeno, Oxigeno, Nitrogeno, Potasio y Azufre .
- Son de origen animal y vegetal.
- Aportan del 10-15% del contenido energetico total de la dieta,

### Se encuentran en:

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

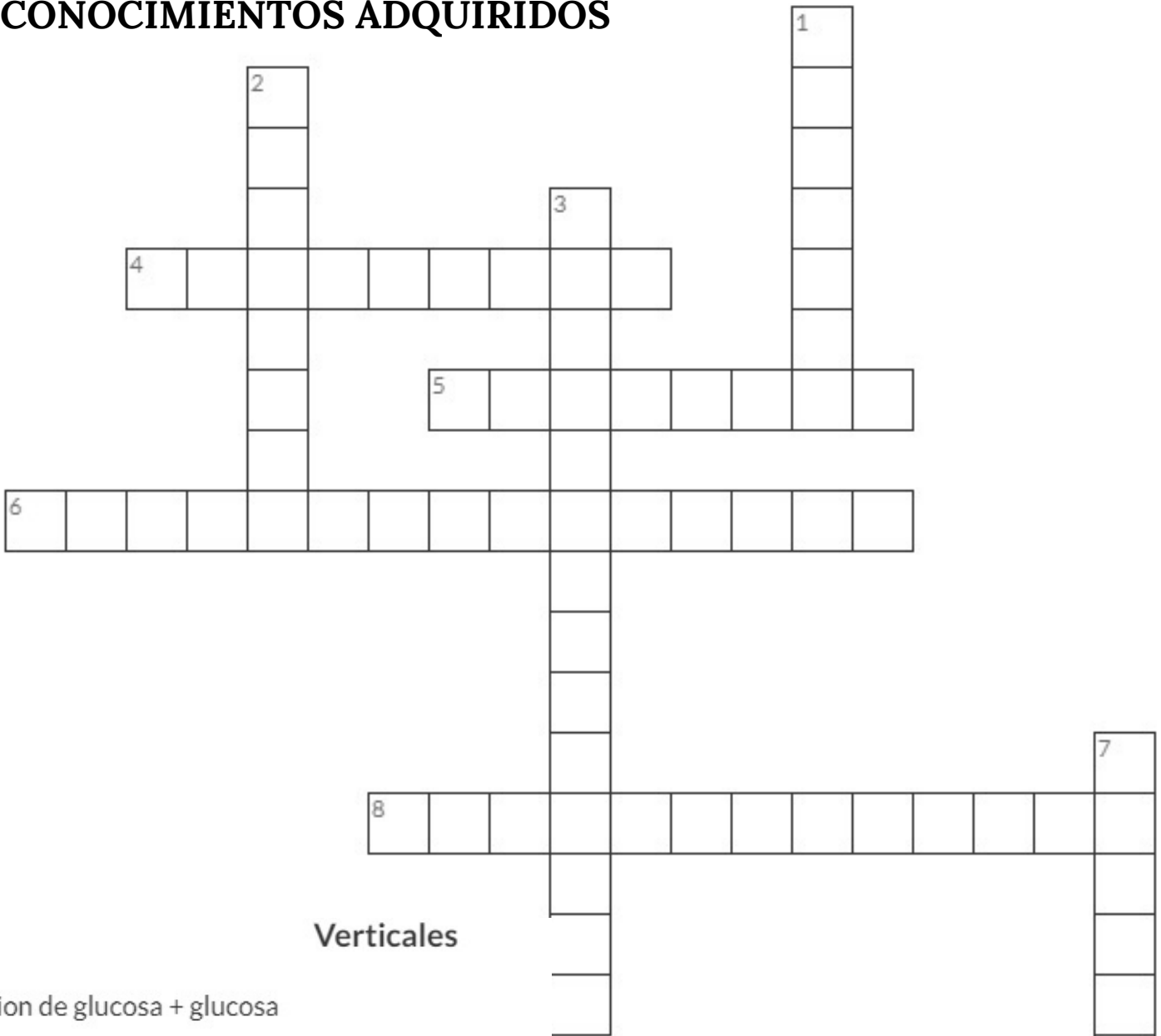


### Se clasifican en:



- **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

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

- 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 (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

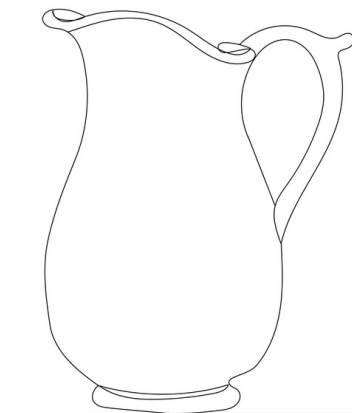
Adultos -- Sobreviven 10 días sin agua.  
Niños -- Sobreviven 5 días sin agua  
Pero soportamos +1 semana sin consumir alimentos...



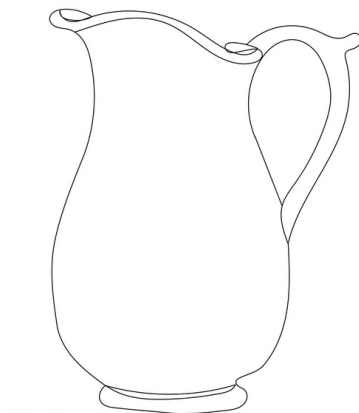
# COLOREA LAS JARRAS DE ACUERDO AL PORCENTAJE DE AGUA QUE CONTIENE EN ORGANISMO EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



• FETO (40%)



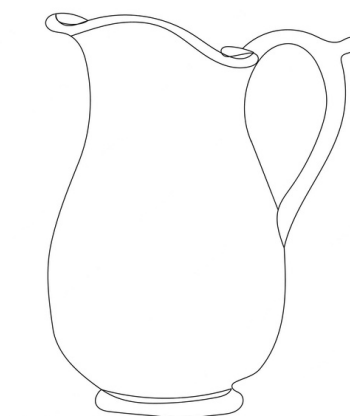
• RECIEN NACIDO (80%)



• 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 paladar (**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 NUTRICIONALES

**A**

**Antropometría** -- 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, SO<sub>2</sub>, 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

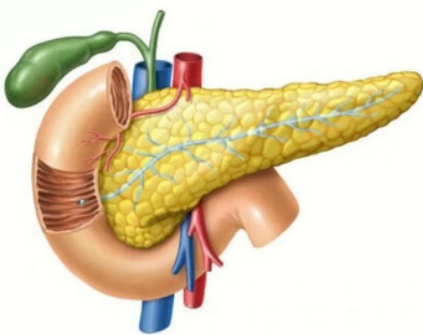
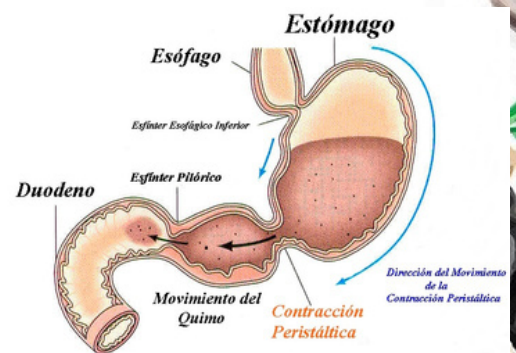


**ESOFAGO** -- Despues de tragar por medio de peristalsis mueve el alimento al estomago.

2

3

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



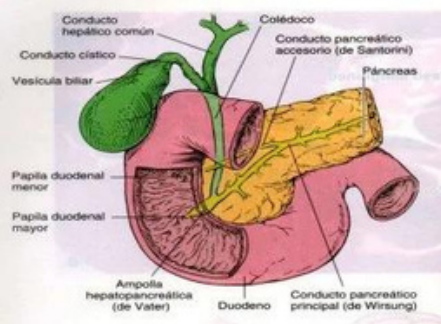
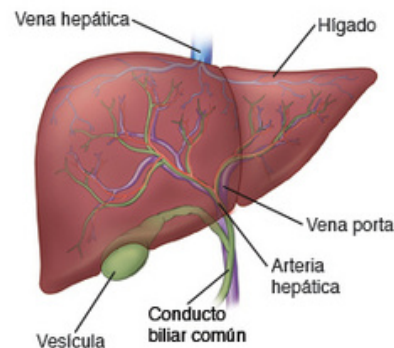
**PANCREAS** -- Produce jugo digestivo que descompone los carbohidratos, lípidos y proteínas. Este jugo lo suministra en el I.D

4



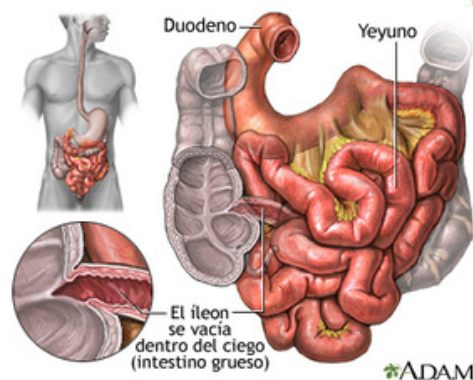
5

**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.



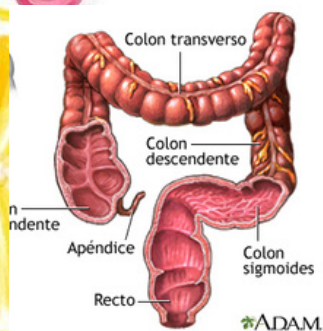
**VESICULA BILIAR** -- Almacena la bilis entre comidas. Una vez halla alimentos es expulsada hacia el I.D.

6



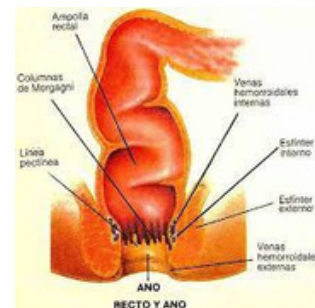
7

**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.



**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.