



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: rusbel Ismael Hernández gomez*

*Nombre del tema: nutrición clinica*

*Parcial: 1*

*Nombre de la Materia: nutrición clinica*

*Nombre del profesor: julibeth martinez*

*Nombre de la Licenciatura: enfermeria*

*Cuatrimestre: 3*

# Nutrición clínica

## Macronutrientes



Están sintetizado por plantas y son una importante fuente de energía en la dieta

También denominados glúcidos carbohidratos o hidratos son nutrientes que se encuentran en os alimentos junto con los otros dos macronutrientes : las proteínas y las grasas (lípidos ) representan una parte fundamental de la alimentación humana

## Hidratos de carbono



## proteínas



Son moléculas grandes y complejas que se desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte de trabajo en las células y son necesarias para la estructura función y regulación de los tejidos y órganos de cuerpo.

Los lípidos son u n grupo muy heterogéneo de compuestos orgánicos, constituidos por carbono, hidrogeno y oxigeno principalmente y en ocasiones por azufre nitrógeno fosforo. En los alimentos existen fundamentalmente 3 tipos de lípidos.

## lípidos



## micronutrientes



Son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. Las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc.

## Vitaminas



Son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 13 vitaminas esenciales. Esto significa que estas vitaminas se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente.

## minerales

### MINERALES



Es un elemento químico requerido por los organismos como un nutriente esencial para realizar las funciones necesarias para la vida. Sin embargo los 4 elementos estructurales principales en el cuerpo (oxígeno, hidrógeno, carbono y nitrógeno)

# fibra

**SU FUNCIÓN:** regulación del tránsito intestinal ya que la fibra retiene agua y aumenta el volumen de las heces

**PROPIEDADES DE LA FIBRA:** la fibra ayuda a dar consistencia a las heces y hace favorecer el tránsito intestinal. Además, reduce la absorción de colesterol, glucosa y ácidos biliares



**SU CLASIFICACION:** en general las fibras textiles se clasifican en dos categorías: fibras naturales. fibras sintéticas.

## ALIMENTOS RICOS EN FIBRA:

- LECHUGA, ACELGA, ZANAHORIA CRUDAS Y ESPINACA
- VERDURAS TIERNAS COCIDAS, ESPARRAGOS, REMOLACHAS, CHAMPIÑONES, NABOS, CALABAZA
  - PAPAS, BROCOLI, ALCACHOFAS, CALABAZAS Y JUDIAS VERDES (EJOTES)



# agua

el agua representa el 80% de la composición de la mayoría de los organismos e interviene masivamente y decisivamente en la realización de sus procesos metabólicos

Las propiedades del agua, es la única sustancia que se puede encontrar en los tres estados de la materia ( líquido sólido y gaseoso) de forma natural en la tierra.



La polaridad del agua es importante para muchas de sus propiedades : incluida la capacidad de disolver solutos, puntos de fusión y ebullición, calor específico, tensión superficial y reactividad general.

Al agua se le conoce como el disolvente universal porque es capaz de disolver mas sustancias que cualquier otro líquido

# Plato del bien comer

Es una guía alimentaria que te permite elegir con inteligencia y colaciones de cada día, combinar los grupos alimenticios de forma correcta.

Los tres grupos de alimentos que lo integran son verduras y frutas, cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal.



Los beneficios de comer saludable

- Podrían ayudarte a vivir más tiempo
- Mantiene la piel, los dientes, los ojos más saludables
  - Apoyan a los músculos
  - Estimula la inmunidad
  - Fortalece los huesos
  - Reduce el riesgo de las enfermedades del corazón
- La diabetes tipo 2 y algunos cánceres

El plato del bien comer representan los siguientes 3 grupos de alimentos, verduras y frutas son fuentes de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo.

Profe no tengo bibliografía porque no estaba en mi casa y por lo tanto todo lo escribí yo mismo claro con ayuda de un libro :/