



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Adamari Zúñiga Villatoro

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3



Revista Nutricional



JULIO [2022]

Revista Nutricional

JULIO [2022]

Nuestra personal

Editora en jefe

Alma Azucena Claudio González

Directora creativa

Adamari Zúñiga Villatoro

Directora de arte

Meylin del Rocio Velázquez Rodríguez

Dibujos y diseño

Alma Azucena Claudio González

Adamari Zúñiga Villatoro

Meylin del Rocio Vázquez Rodríguez

1 *Macronutrientes y
micronutrientes*

2 *Fibra*

3 *Agua*

4 *Sabores primarios*

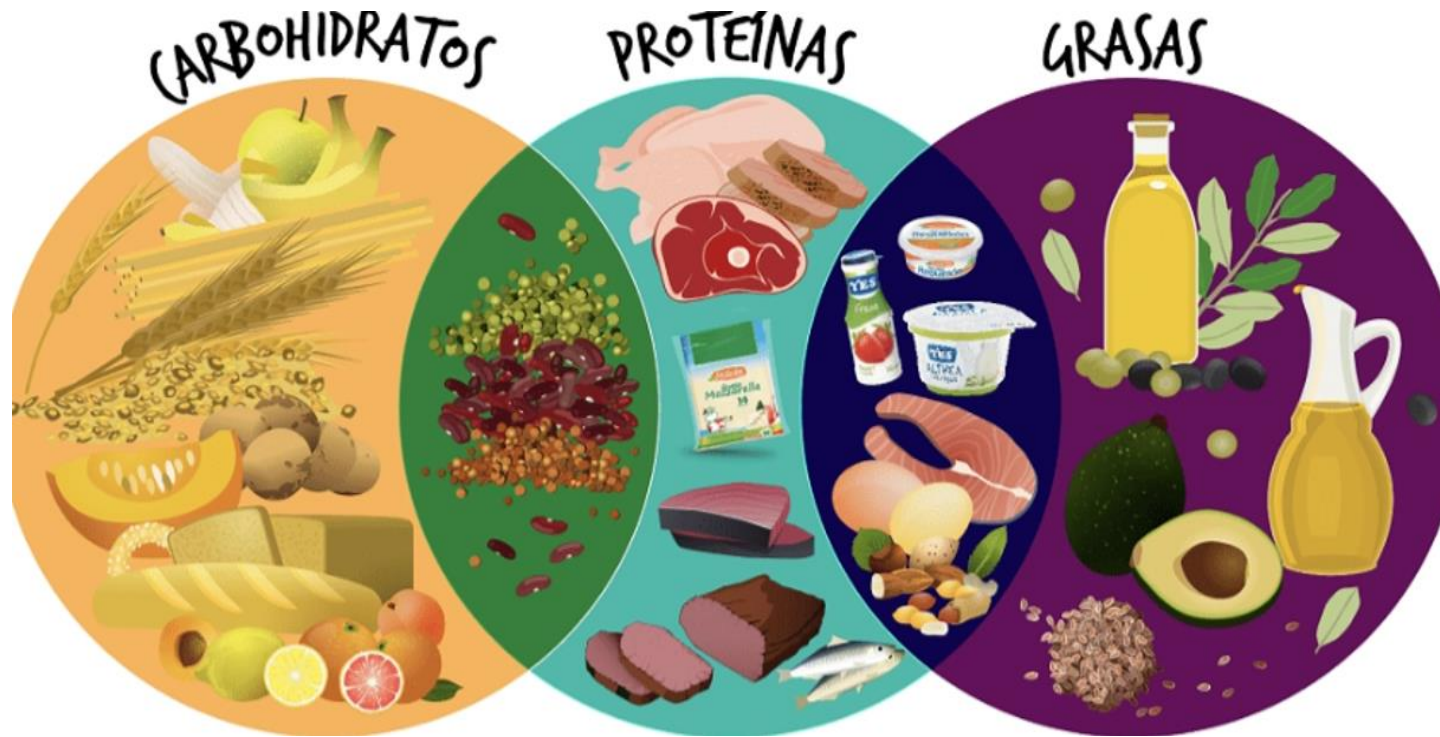
5 *ABCD Nutricional*

6 *Partes del aparato
digestivo*



1 Macronutrientes

Universidad Del Sureste



Son biomoléculas que necesita el cuerpo en mayor cantidad para el organismo.

Se clasifican en:

- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteínas

Hidratos de carbono

Generalmente son sintetizados por las plantas,

estas representan la mitad del contenido energético total de la dieta. Formados principalmente por C, H, O.

Los encontramos en:

- Cereales
- Frutas
- Verduras
- Leguminosas
- Lácteos

Clasificación

-Monosacáridos: Glucosa, fructosa y galactosa.

-Disacáridos: Lactosa, maltosa y sacarosa.

-Polisacáridos: Celulosa, glucógeno y estaquiosa.

Lípidos

Formadas principalmente por C, H, O.....N, P, S.

Representan la tercera parte del contenido energético total de la dieta, estos pueden ser de origen vegetal y animal.

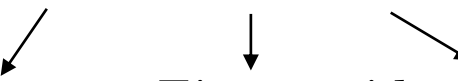
Clasificación

-Saponificables



Simples Complejos

-No saponificables



Esteroides Eicosanoides Terpenos

Proteínas

Están formados principalmente por C, H, O.....N, P, S.

Representan el 10-15% del contenido energético total de la dieta.

Se encuentra en:

- Cereales } Poca cantidad
- Verduras }
- Semillas } Gran cantidad
- Leguminosas }
- Alimentos de origen animal
- Lácteos

Clasificación

Estructura:

- Primaria
- Secundaria
- Terciaria
- Cuaternaria

Química:
-Fibrosa
-Globular

Origen:

- Vegetal
- Animal



¡Aplicamos lo aprendido!

m q w e r t y a u i o p a s d
a l i p i d o s d f g h j k l
c ñ z r x c v o b n m q w e r
r a s o c v e c d g r a r v b
o s c t k l i u n o p q z x t
n o w e t p m l l a p p m q q
u c r i y r a g i g ñ r p d a
t x t n n o c x p b r o o l d
r l c a r b o h i d r a t o s
i ñ i s o c r g x n e t l x c
e p h x s s n r c x x i s n n
n q t c t t t s s z i n x m k
t r j u x i r c d y l a c o l
e t k n z o e a g o m s b p p
s z l o m s n s o q a x a r ñ

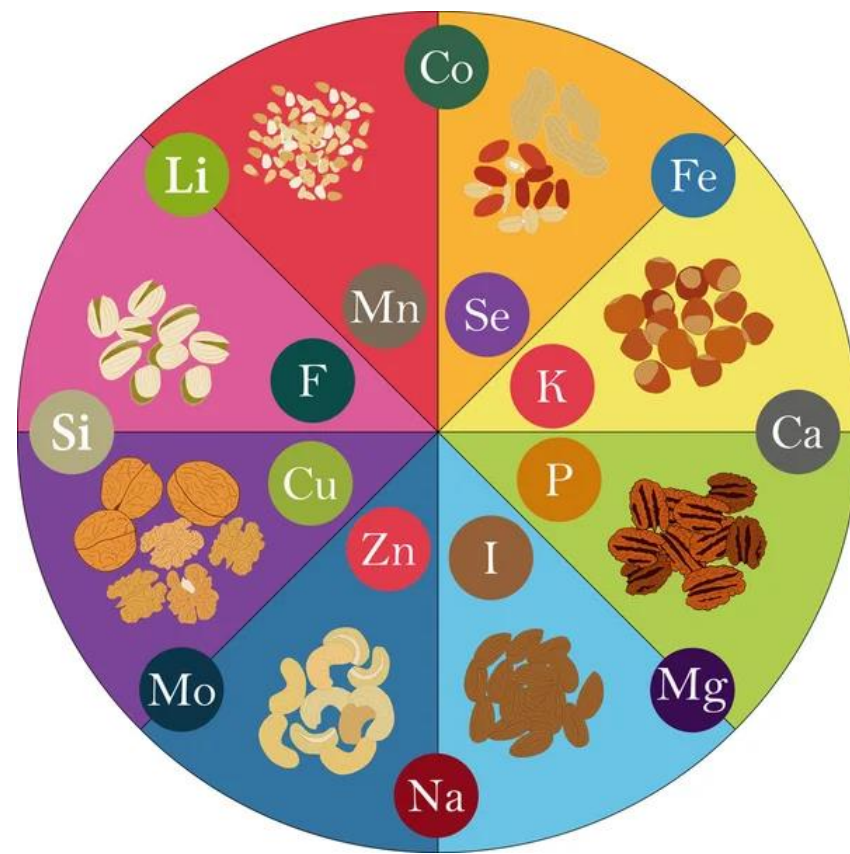
¿Sabías que?

Los hidratos de carbono son la primer fuente de energía, los lípidos la segunda fuente de energía y las proteínas la tercer fuente de energía.

Busca las respuestas en la sopa de letras de las siguientes oraciones:

- 1.- Representan la mitad del contenido energético total de la dieta...
- 2.- Es uno de los principales monosacáridos...
- 3.- Estos pueden ser de origen vegetal y animal...
- 4.- Se clasifican en estructura, origen y química...
- 5.- Biomoléculas que se necesitan en mayor cantidad...





1 | Micronutrientes

Universidad Del Sureste



Biomoléculas de estructura pequeña que se necesitan en menor cantidad.

Se clasifican en:

- Vitaminas
- Minerales

Vitaminas

Componentes naturales de los alimentos presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas.

Esenciales en cantidades muy pequeñas para una función fisiológica normal.

Clasificación:

-Liposolubles: Se absorben y se transportan con los lípidos de la dieta.





A- Retinol

Apoya en la salud visual y protección

D- Calciferol

Da estructura y forma a los huesos

E- Tocoferol

Es un antioxidante y ayuda a la piel

K- Filoquinona

Factor de coagulación y circulación

Hidrosolubles: Son vitaminas solubles en agua.

oxigenación sanguínea

B12- Cobalamina / cianocobalamina

Oxigenación cerebral

C- Ácido ascórbico

B o B1- Tiamina

B2- Rivo flavina

B3- Niacina

B5- Ácido pantoténico

B6- Ácido piridoxal / piridoxina

B8- Biotina

B9- Ácido fólico / folato

Desarrollo del tubo neurral y

Minerales

Los minerales son de importancia nutricional, representan aproximadamente el 4% a 5% corporal o 2.8 a 3.5kg dependiendo del sexo y edad.

Se clasifican en:

-**Macronutrientes** >100mg por día

-**Microminerales u oligoelementos** <15mg por día



Zinc



Potasio



Selenio



Yodo



Calcio



Hierro

Principales minerales:

Mg- Magnesio

Na-Sodio

Ca- Calcio

K- Potasio

Cl- Cloro

S- Azufre

Fe- Hierro

Zn- Zinc

I- Yodo

Se- Selenio

Mn- Manganeseo

F- Fluor

Mo- Molibdeno

Cu- Cobre

Cr- Cromo

Co- Cobalto

P- Fosforo



¡Apliquemos lo aprendido!



Dato interesante...

Las vitaminas liposolubles se metabolizan en el hígado, se excretan en las heces y las vitaminas hidrosolubles se metabolizan en el intestino delgado y se excretan en la orina.

Busca las respuestas en la sopa de letras de las siguientes oraciones:

- 1.- Representan la mitad del contenido energético total de la dieta...
- 2.- Es uno de los principales monosacáridos...
- 3.- Estos pueden ser de origen vegetal y animal...
- 4.- Se clasifican en estructura, origen y química...
- 5.- Biomoléculas que se necesitan en mayor cantidad...



2 | Fibra

Universidad del Sureste

La fibra se clasifica en dos tipos:

-**Fibra dietética:** Se refiere a los componentes intactos de las plantas, que no son digeribles por las enzimas digestivas.

-**Fibra funcional:** Se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.

Tipos

-**Fibra soluble:** Atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Reduce la velocidad de vaciado.

-**Fibra insoluble:** Aporta volumen a las heces y ayuda a que los alimentos pasen más rápido al estómago e intestinos. Aumenta la velocidad de vaciado.



¡Juguemos al ahorcado!



Lee las siguientes preguntas y completa la palabra, evitando completar el ahorcado.

1. Es un tipo de fibra que no es digerible por las enzimas digestivas.
2. Es aquella fibra que aporta volumen a las heces y aumenta la



3 | Agua

Universidad del Sureste

El agua es una sustancia compuesta de hidrogeno y oxigeno. Es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Distribución del agua:

- Feto 90%
- Recién nacido 80%
- Niño 70%
- Adulto 60 – 65%
- Anciano 50 – 55%

Importancia en el humano:

- Solvente de nutrientes y desechos.
- Participa en todos los procesos biológicos.
- Influenciada por muchos factores biológicos y metabólicos.

Dato importante:

- El agua corporal total es mayor en atletas que en no atletas.
- Para mantener el equilibrio mínimo se necesitan ingerir diariamente 800ml de agua.

Mejor encontrar
piedras en el
camino que en
el riñón...

TOMÁ AGUA



Eliminación de agua

- ✓ Sudor
- ✓ Respiración
- ✓ Heces fecales
- ✓ Orina



“

La pérdida del 20% de agua corporal puede provocar la muerte.

”

Electrolitos

Son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua.

Mantiene funciones fisiológicas del cuerpo, como el equilibrio osmótico, equilibrio ácido básico.

Mas importantes:

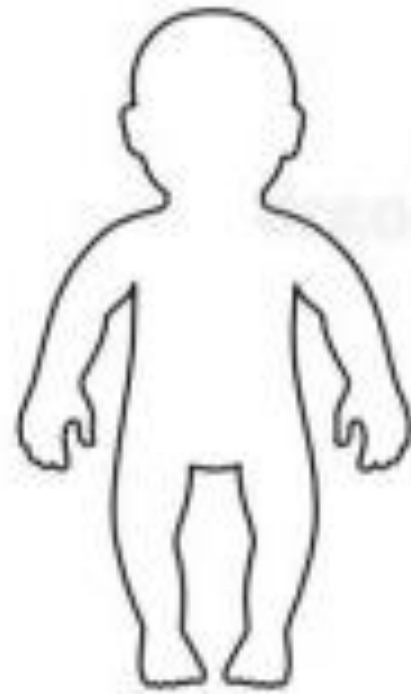
- Na
- Cl
- K
- Ca
- P
- Zn
- Mn
- Mg

¡Pintemos lo aprendido!

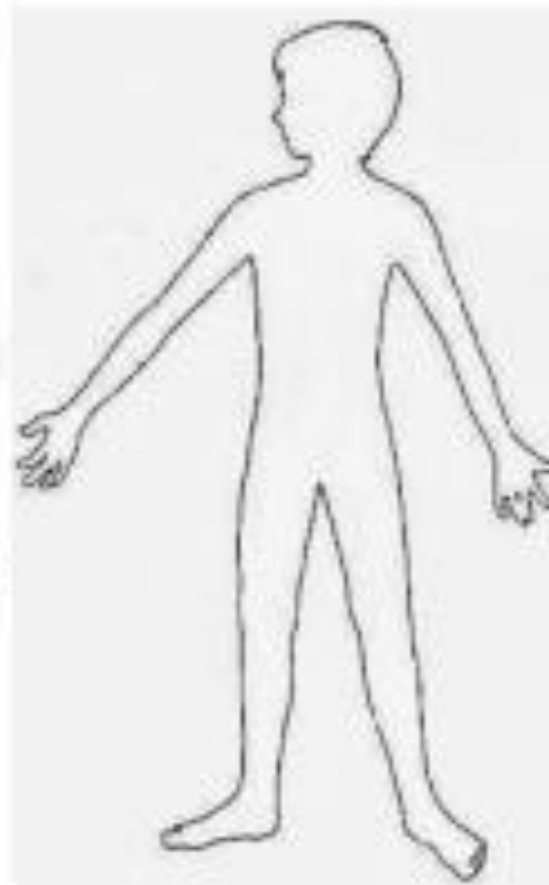
Colorea aproximadamente el porcentaje de agua que se indica que tiene el cuerpo en cada etapa de vida...



Feto: 90%



Recién nacido: 80%



Niño: 70%



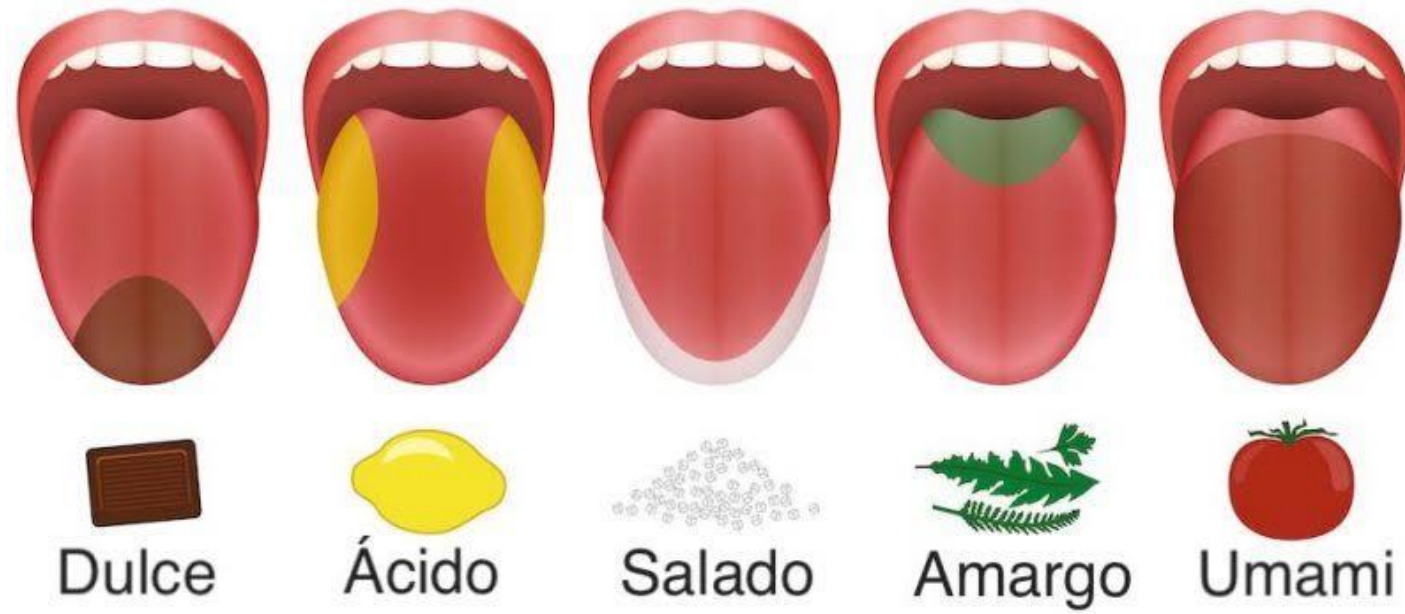
Adulto: 60-65%



Anciano: 50-55%

4 Sabores primarios

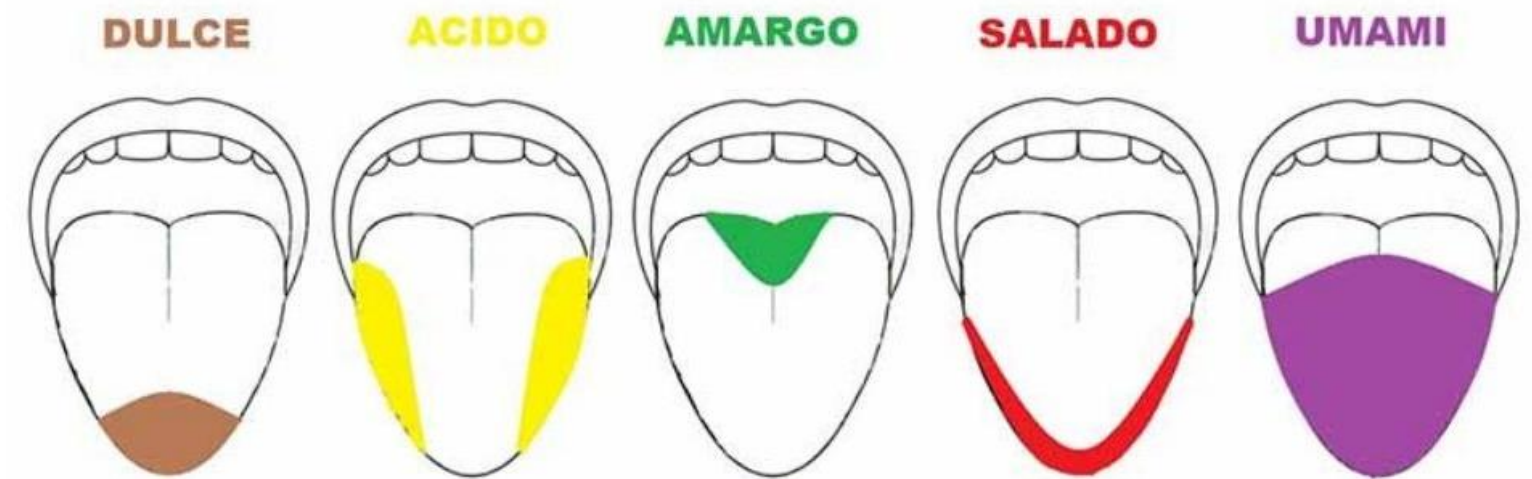
Universidad Del Sureste



- Dulce
- Salado
- Ácido
- Amargo
- Umami

Palatabilidad

Percepción de propiedades organolépticas que pueden recibirse mediante el paladar (olor, sabor y textura)



¡Identifiquemos sabores!

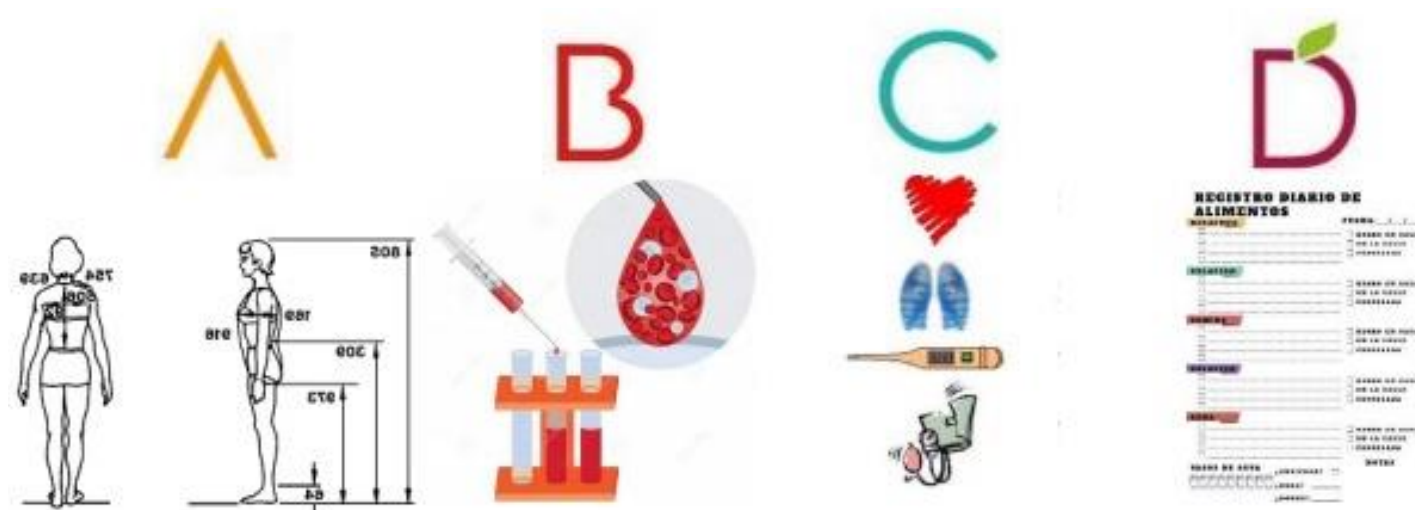
Identifica los sabores en cada parte de la lengua de la siguiente imagen..

- 1.- Dulce
- 2.- Salado
- 3.- Ácido
- 4.- Amargo
- 5.- Umami



5 ABCD de la nutrición

Universidad Del Sureste



Antropometría

Técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas del ser humano en diferentes edades y estados fisiológicos.

La composición corporal se divide en el cuerpo en dos comportamientos:

Masa magra

- Masa celular corporal
- Proteínas plasmáticas
- Líquido extracelular
- Esqueleto
- Visceras

Masa grasa

- Tejido adiposo

Bioquímica

Permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrimentos.

Estudios solicitados

- Hematológicos
 - Química sanguínea
 - Biometría hemática
- Urinarios
 - Examen general de orina

Clínica

Evalúa la ingesta de medicamentos enfermedades, antecedentes personales y heredofamiliares, números de partos, hospitalización, cirugías y FUM.

- Signos vitales
- Signos clínicos

Dietética

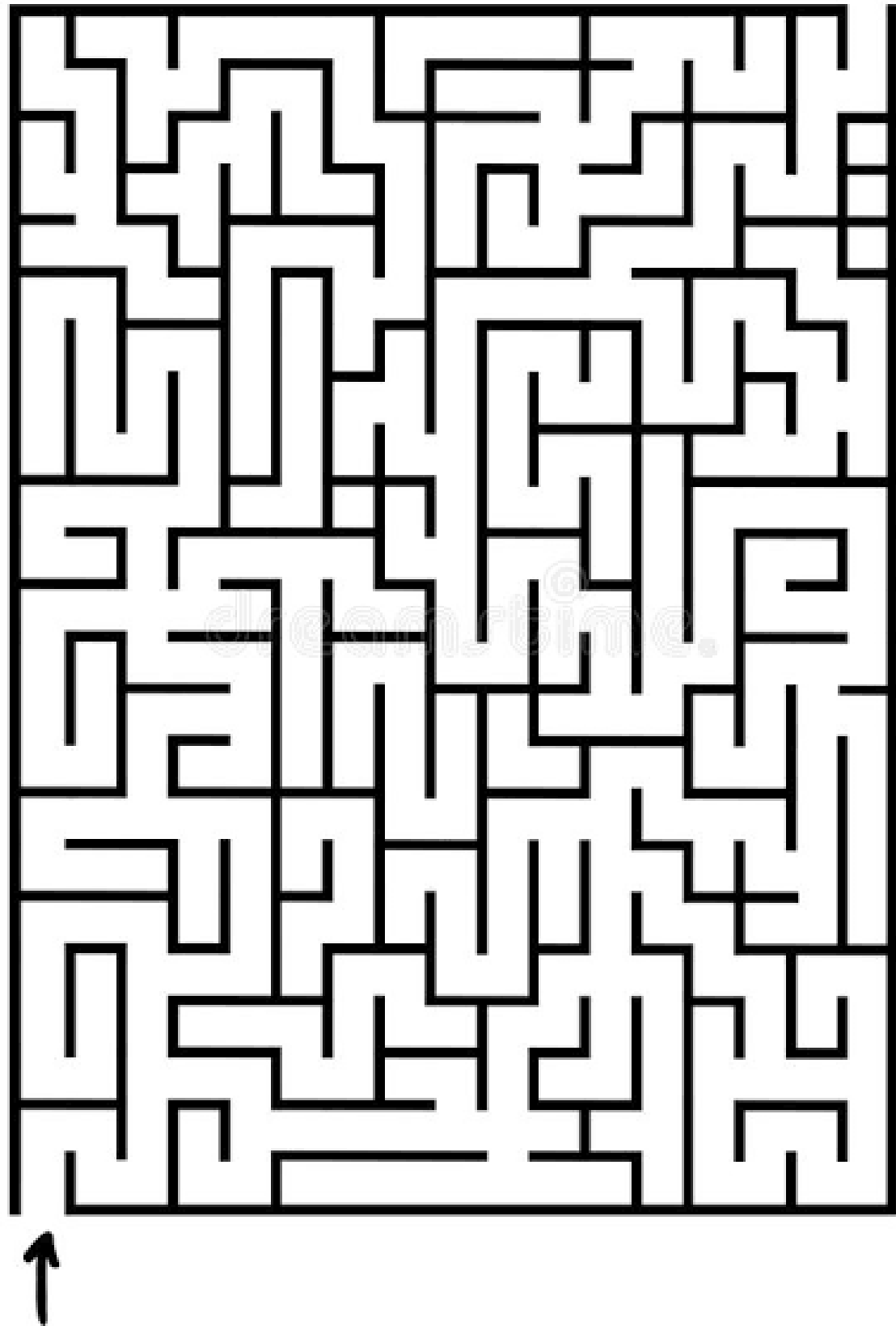
Se encarga de la parte nutricional del paciente.

- Recordatorio de 24 hrs.
- Diario de alimentos
- Ingesta habitual



¡Encontremos la salida!

Busca el camino hasta llegar al ABCD de la nutrición.

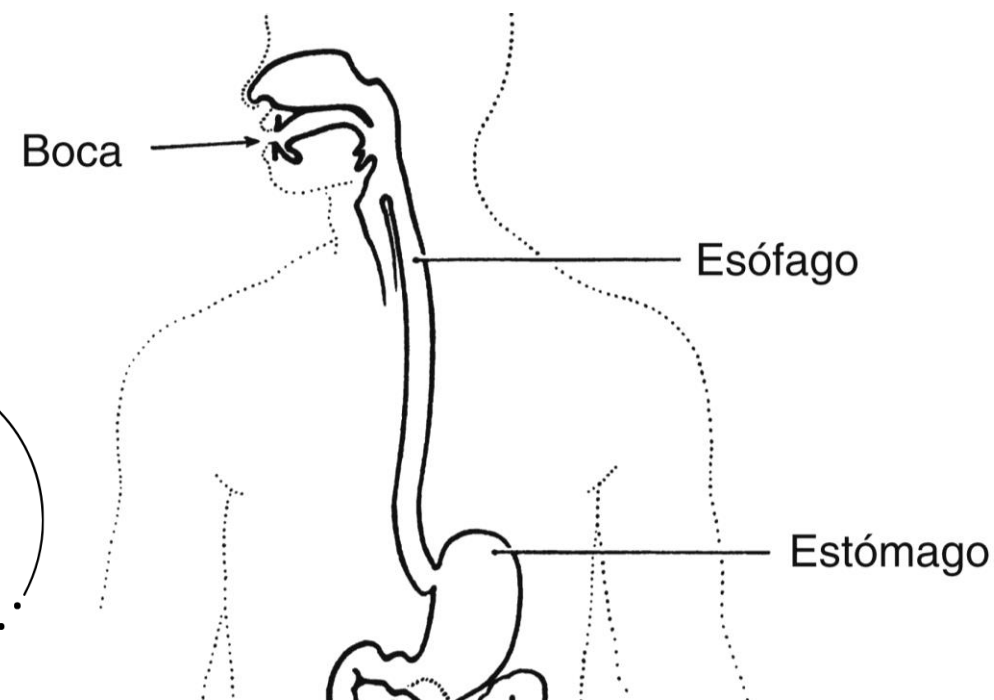
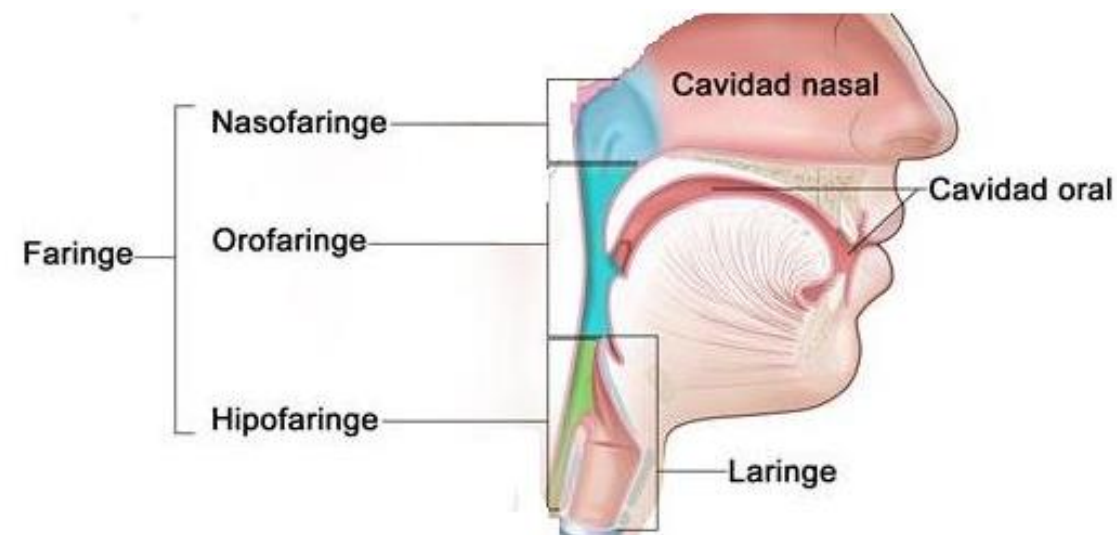
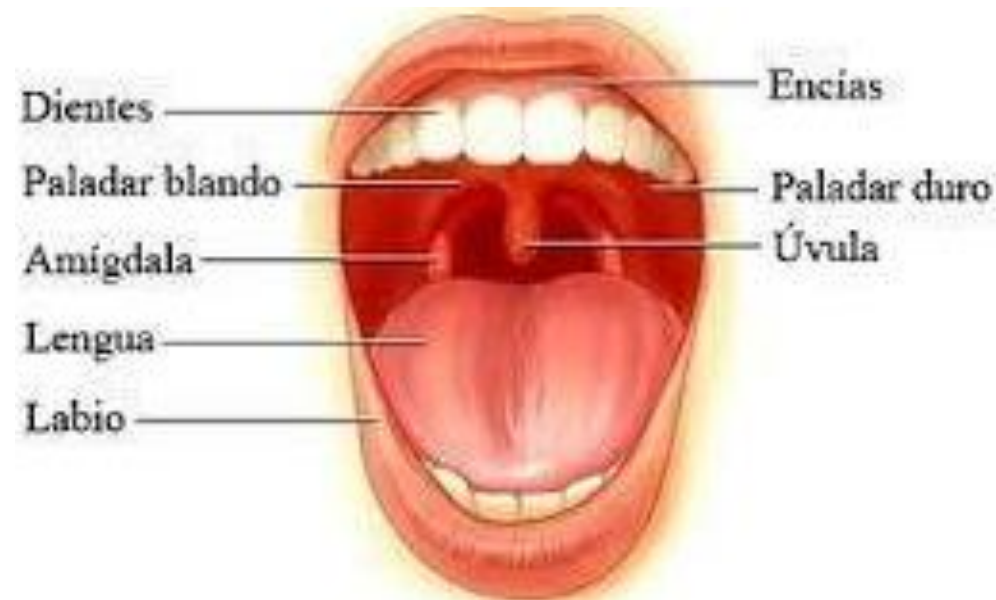




6 Partes del aparato digestivo

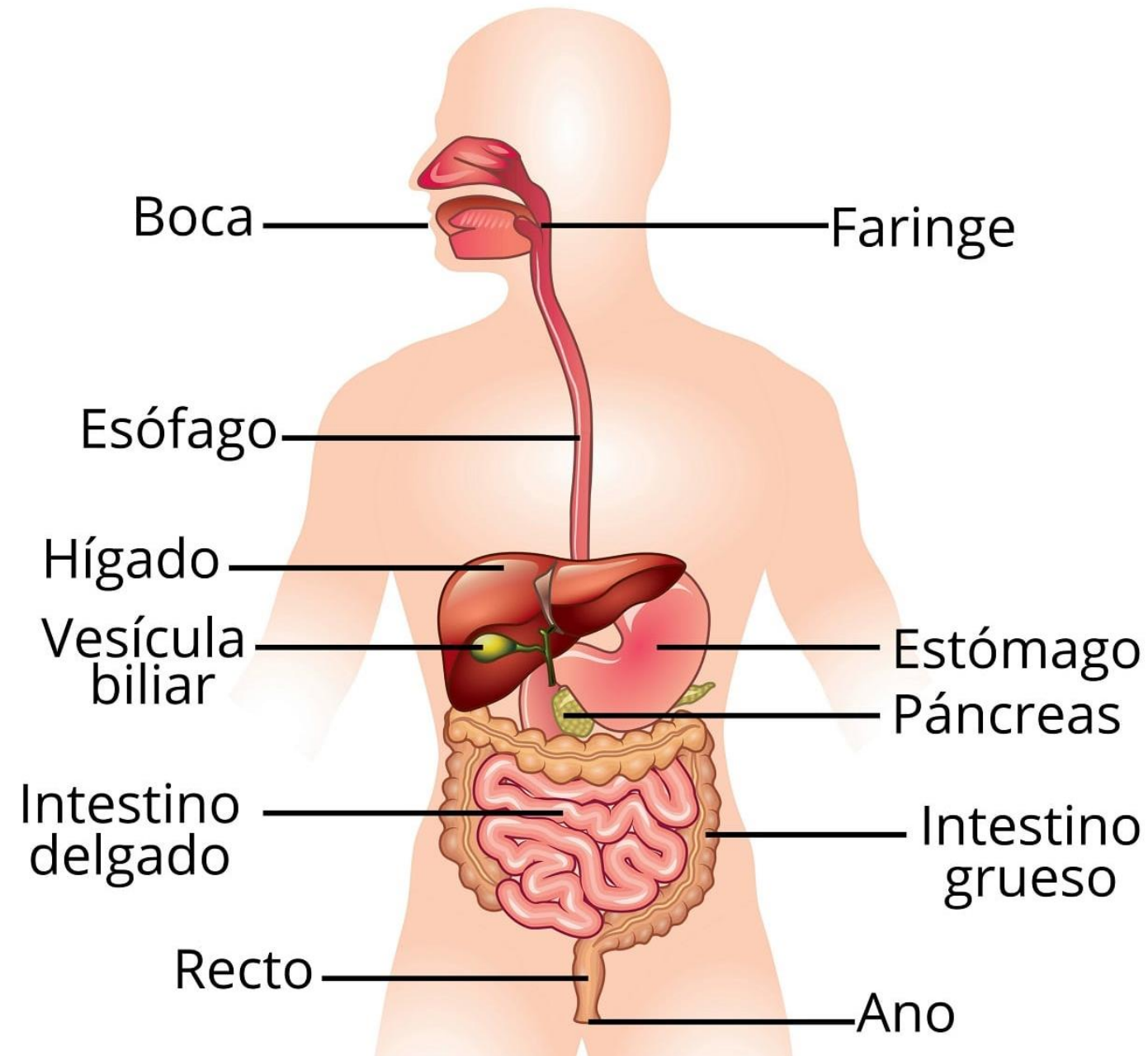
Universidad Del Sureste

Es el conjunto de órganos que procesan los alimentos y los líquidos para descomponerlos en sustancias que el cuerpo usa como fuente de energía, o para el crecimiento y la reparación de tejidos. Los desechos que no se pueden utilizar salen durante las evacuaciones intestinales.

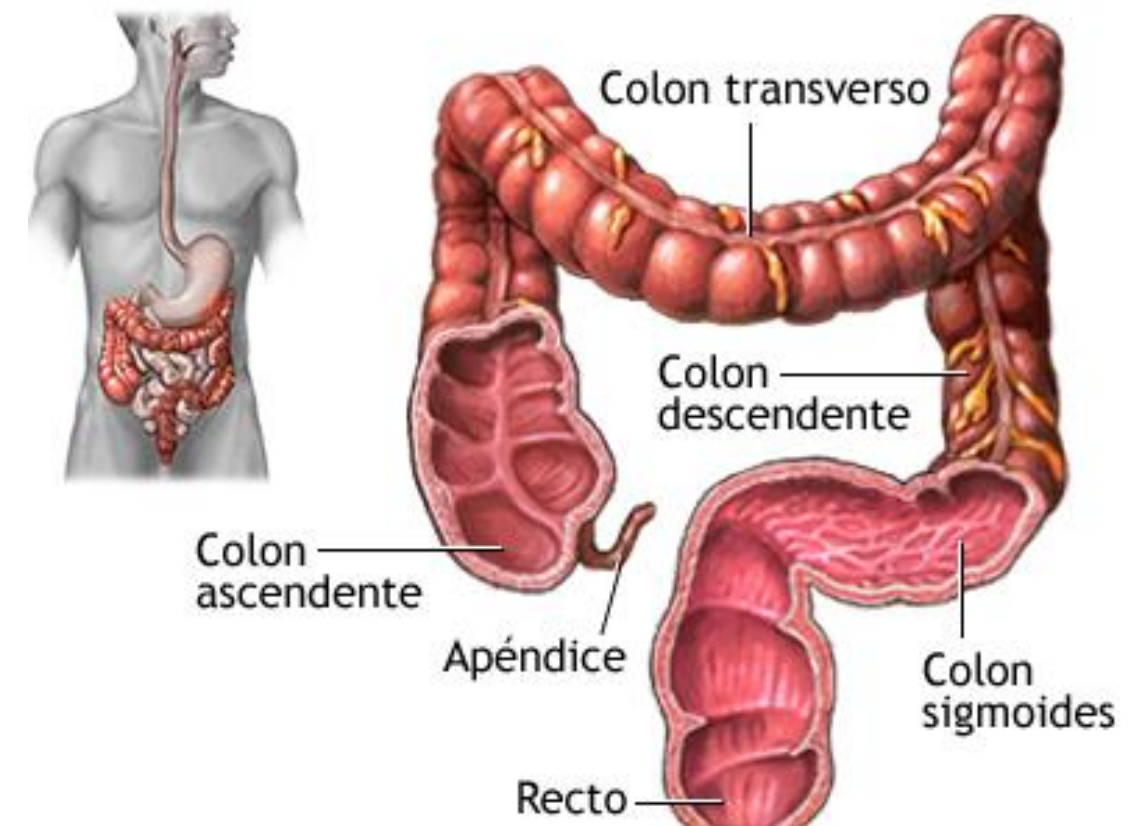


El aparato digestivo esta conformada por:

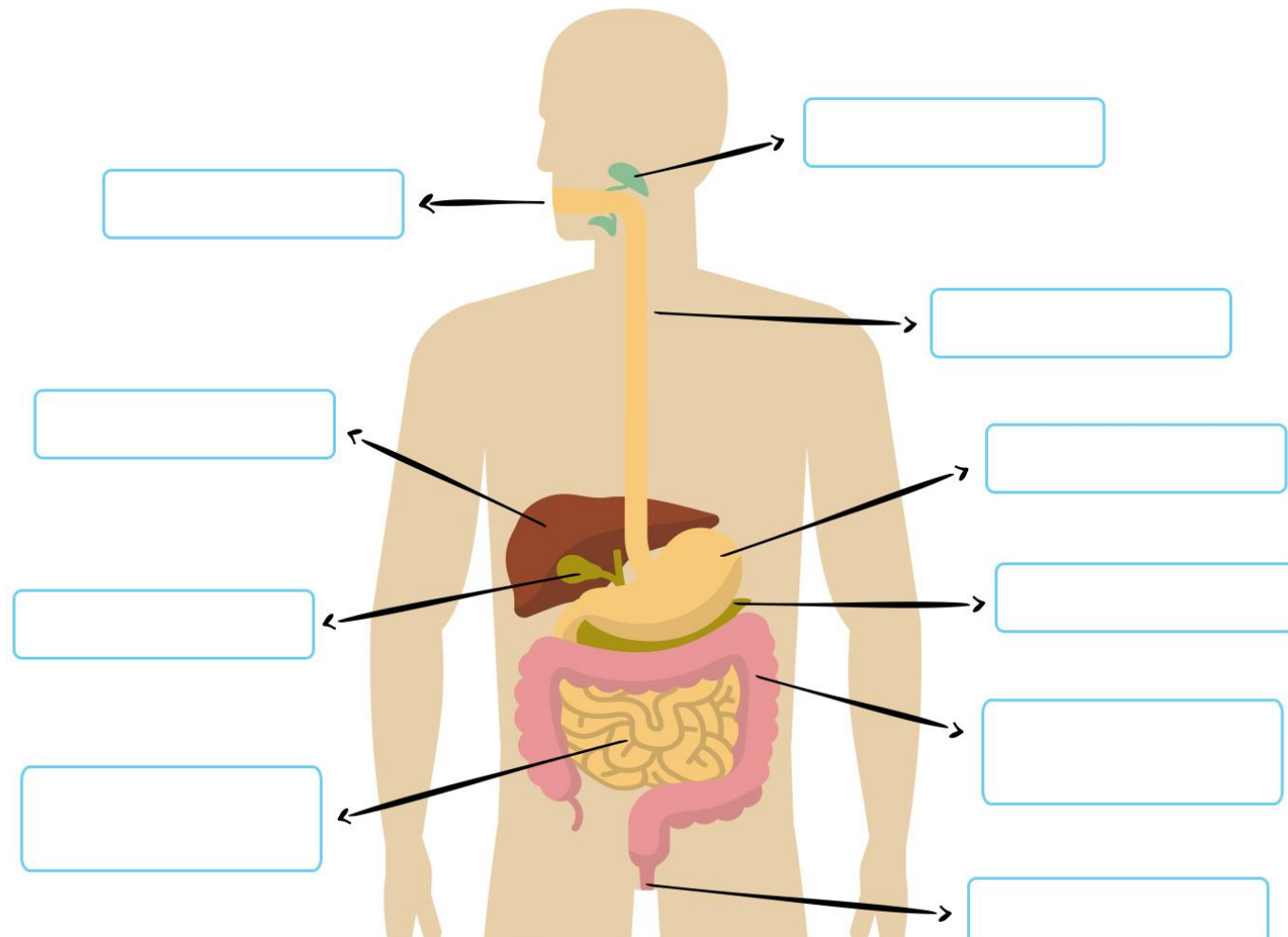
- Boca
 - Diente
 - Lengua
 - Glándulas salivales
 - Faringe
 - Nasofaringe
 - Orofaringe
 - Laringofaringe (hipofaringe)
 - Esófago
 - Estomago
 - Intestino delgado
- Entran como órganos de accesorio:
- Hígado
 - Vesícula biliar
 - Páncreas



- Intestino grueso
 - Colon ascendente
 - Colon transverso
 - Colon descendente
 - Colon sigmoides
- Recto
- Ano



¡Localicemos partes!



Localiza las partes del aparato digestivo y anótalos en los cuadros de la imagen.



Bibliografía



NCI, D. d. (s.f.). *Instituto Nacional del Cáncer*. Recuperado el 22 de 07 de 2022, de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/sistema-digestivo>

UDS. (2022). *UDS*. Recuperado el 22 de 07 de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>



“Nuestra comida debería ser
nuestra medicina y nuestra
medicina debería ser nuestra
comida”

-Hipócrates-