



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Adamari Zúñiga Villatoro

*Nombre del tema: 1.2 Macronutrientes: Hidratos de carbono, lípidos y proteínas, 1.3
Micronutrientes: Vitaminas y minerales, 1.4 Fibra, 1.5 Agua, 1.9 Plato del bien comer.*

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

Macronutrientes

Carbohidratos, lípidos y proteínas

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta.

- Representan la mitad del contenido energético.
- Formados principalmente por: C,H,O

Clasificados en:

- Monosacáridos
- Disacáridos
- Polisacáridos

Lípidos

Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana.

- Se almacena en las células adiposas.
- Representan la tercer parte del contenido energético.

Clasificadas Por:

Estructura, origen, química

Saponificables y no saponificables

Proteínas

La estructura corporal de los seres humanos y de los animales se basa en las proteínas.

- Tercer fuente de energía.
- Representan el 10-15% del contenido energético.



Micronutrientes

Vitaminas y minerales.

Vitaminas

Son componentes naturales de los alimentos, presentes habitualmente en cantidades pequeñas.

Clasificadas en:

- Hidrosolubles:
 - A- Retinol
 - D- Calciferol
 - E- Tocoferol
 - K- Filoquinona
- Liposolubles:
 - B o B1: Tiamina
 - B2- Riboflavina
 - B3- Niacina
 - B5- Acido pantoténico
 - B6- Acido piridoxal
 - B8- Biotina
 - B9- Acido fólico
 - B12- Cobalamina
 - C- Acido ascórbico



Minerales

Representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones adultos,

Clasificados en:

- Microminerales u oligoelementos <15mg por día.
 - Macrominerales >100mg por día
- Ca, Fe, I**

FIBRA

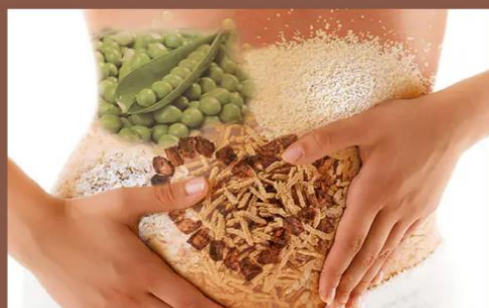


Fibra dietética:

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.



Fibra insoluble:

Aumenta la velocidad de vaciado.

Funciones:

- Funciones fisiológicas en el tubo digestivo.
- Reducen el riesgo de enfermedades.

Fibra soluble:

Reduce la velocidad de vaciado.

AGUA



Es el componente único más importante del cuerpo.

Importancia:

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

Distribución:

Feto 90%

RN 80%

Niño 70%

Adulto 60-65%

Anciano 50-55%

Eliminación:

Cuando la ingesta es insuficiente o la pérdida de agua es excesiva, los riñones sanos compensan conservando agua y excretando una orina más concentrada.

Electrolitos más importantes:

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



Los electrolitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven.

PLATO DEL BIEN COMER

- Guía alimentaria diseñada para la educación nutricional.
- **Verduras y frutas:** corresponde a la fracción verde.
- **Cereales:** en la parte amarilla están representados los principales cereales.
- **Leguminosas y alimentos de origen animal:** pertenecen a la división roja.



Bibliografía:

UDS, Antología Nutrición Clínica, 2022.