



**Nombre de alumno:**

**Omar David Franco Navarro**

**Nombre del profesor:**

**Julibeth Martínez Guillén**

**Nombre del trabajo:**

**Macro y micromoléculas, fibra, agua y plato del bien comer**

**Materia:**

PASIÓN POR EDUCAR

**Nutrición clínica**

**Grado:**

**3er cuatrimestre**

**Grupo: A**

# NUTRICIÓN CLÍNICA

## MACRONUTRIENTES

### HIDRATOS DE CARBONO (C,H,O)

Constituyen la principal fuente de energía, se sintetizan a partir de plantas, deben representar del 50-60% de la dieta y se encuentran en cereales, frutas, verduras, leguminosas, lácteos y confitería. Se clasifican en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos.



### LÍPIDOS (C,H,O...N,P,S)

Representan 1/3 de la dieta, pueden ser de origen animal y vegetal, representan la segunda fuente de energía y se clasifican en saponificables (Simples y complejos) e insaponificables (Esteroides, eicosanoides y terpenos)

**PROTEÍNAS (C,H,O...N,P,S)**  
Representan del 10-15% de la dieta, pueden ser de origen animal y vegetal, constituyen la tercera fuente de energía y se encuentran en (cereales, verduras, oleaginosas, legumbres, lácteos) siendo en estos últimos de mayor aporte. Se encuentran clasificadas según su estructura, origen y química



## MICRONUTRIENTES

### VITAMINAS

Componentes naturales de los alimentos presentes en cantidades pequeñas, no son sintetizadas por el cuerpo y son esenciales para una función fisiológica normal, se encuentran clasificadas en liposolubles (A,D,E,K) e hidrosolubles (complejo B y vitamina C).



### MINERALES DE IMPORTANCIA NUTRICIONAL

Representan del 4-5% del peso corporal dependiendo de sexo y edad. Se destacan los siguientes (Ca, Fe, I, Mg, Cl, K, S). Se clasifican en macrominerales: aquellos que se deben de consumir  $\geq 100\text{mg}/\text{día}$  y micro minerales  $\leq 15\text{mg}/\text{día}$



### FIBRA

Es un polisacárido con funciones beneficiosas en el tubo digestivo, contribuyendo al peristaltismo y reduciendo el riesgo de enfermedades, se encuentra la fibra dietética, funcional, soluble e hidrosoluble, siendo estas últimas dos modificadoras de la velocidad del vaciado intestinal.

### AGUA

En un organismo se puede encontrar en un 40-90%. Es el solvente de nutrientes y metabolitos y participa en todos los procesos biológicos, dependiendo de las características del individuo, así como de factores internos o externos, será la cantidad de agua que posea, manteniendo pérdidas a través de la orina, heces, sudoración y respiración.



### PLATO DEL BIEN COMER

Constituye una guía alimentaria para la educación nutricional, constituida por divisiones que hacen referencia a las cantidades y alimentos recomendados que deben de incluir en la dieta.



### ELECTROLITOS

Sustancias que se disocian en iones positivos y negativos cuando se disuelven en agua

- Mantienen las funciones biológicas
- Permiten equilibrio osmótico y ácido base
- Diferenciación intra e intercelular

Destacan (Na, K, Ca, Cl, Mg, Mn, P y Zn)



## **BIBLIOGRAFÍA**

UDS. (2022). ANTOLOGÍA NUTRICIÓN CLÍNICA. 21-05-22, de UDS Sitio web:  
[https://www.cva.itesm.mx/biblioteca/pagina\\_con\\_formato\\_version\\_oct/apaweb.html](https://www.cva.itesm.mx/biblioteca/pagina_con_formato_version_oct/apaweb.html)