



UDSA

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Alma Azucena Claudio González

Parcial: Unidad I

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

NUTRIOLOGÍA

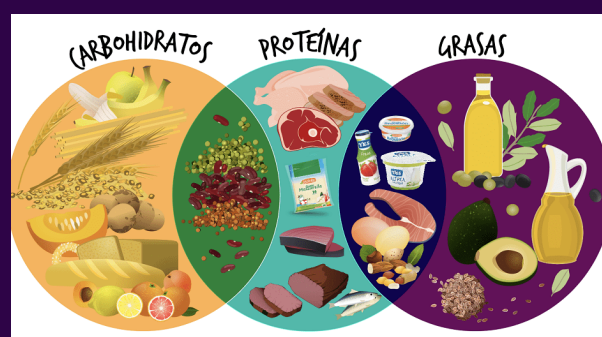
como

CIENCIA

1. MACRONUTRIENTES

Son necesarios en cantidades mayores en el organismo.

Se clasifican en: hidratos de carbono, lípidos y proteínas

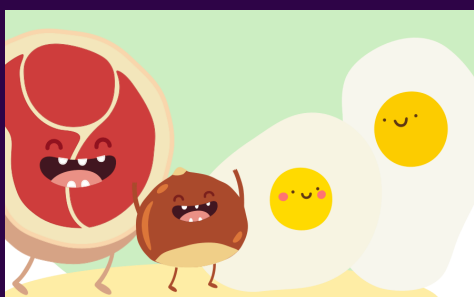


HIDRATOS DE CARBONO

- Formadas principalmente por C, H, O
- Primera fuente de energía
- Se clasifican en: Monosacáridos, disacáridos y polisacáridos

LÍPIDOS

- Formadas principalmente de C, H, O....N, P, S
- Segunda fuente de energía
- De origen vegetal y animal
- Se clasifican en: Saponificables y no saponificables



PROTEÍNAS

- Formadas principalmente por C, H, O...N, P, S
- Tercera fuente de energía
- De origen animal y vegetal
- Se clasifican en: Estructura, origen y química

2. MICRONUTRIENTES

Son necesarios en muy pequeñas cantidades

Se clasifican en: Vitaminas y minerales



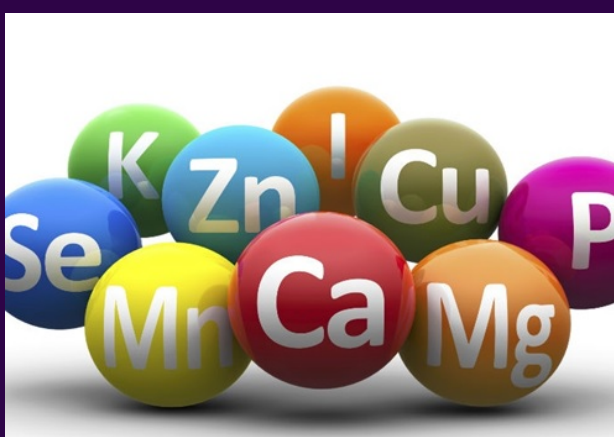
VITAMINAS

Componentes naturales de los alimentos, presentes en cantidades pequeñas

- Se clasifican en:

Hidrosolubles: Vitamina A, D, E, y K

Liposolubles: Complejo B y vitamina C



MINERALES

Representan aprox. el 4% a 5% del peso corporal

- Se clasifican en micro y macrominerales
- Minerales destacados: Ca, I y Fe

NUTRIOLOGÍA

como

CIENCIA

3. FRIBA

- 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.



Funciones: fisiológicas beneficiosas en el tubo digestivo y reducen el riesgo de algunas enfermedades.

- Se clasifica en: soluble (reduce la velocidad de vaciado) e insoluble (aumenta la velocidad de vaciado)

4. AGUA

Es el componente único más importante del cuerpo.

- Importancia en el humano: Solvente de nutrientes y desechos. Participa en todos los procesos biológicos. Influenciada por muchos factores biológicos y metabolitos

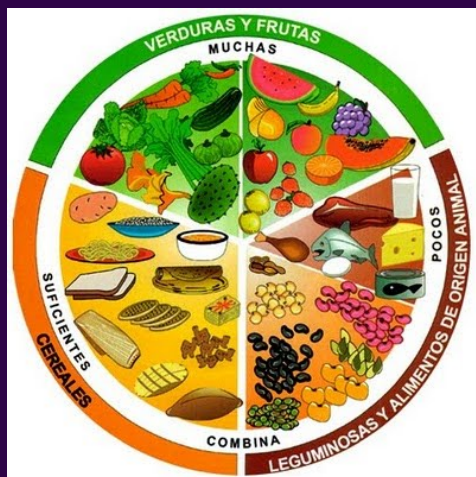
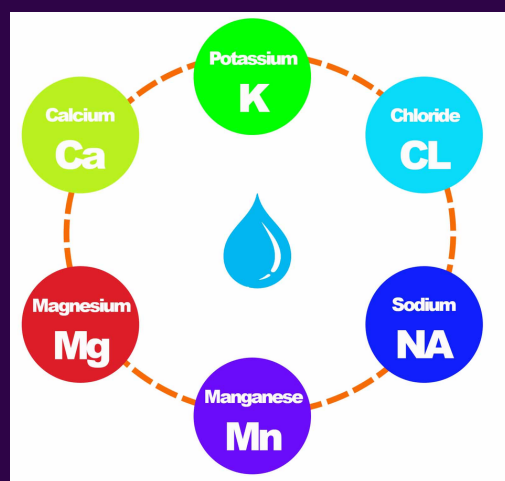


- Eliminación del agua: Cuando la ingesta de agua es insuficiente o la pérdida de agua es excesiva, los riñones sanos compensan conservando agua y excretando una orina más concentrada.

Electrolitos

Estos mantienen las funciones fisiológicas del cuerpo como el equilibrio osmótico, el equilibrio ácido básico y los diferenciales de concentración intracelular y extracelular

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



6. PLATO DEL BUEN COMER

Guía alimentaria diseñada para la educación nutricional.

La imagen es un círculo dividido en tres partes iguales de tres colores: verde, amarillo y rojo, conforman el grupo 1; verduras y frutas, el grupo; 2; cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, el grupo 3

Bibliografía

UDS. (2022). UDS. Recuperado el 21 de 05 de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>