



Nombre del alumno: Eldha Madai Vázquez Hernández

Bethsaida Vázquez Hernández

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

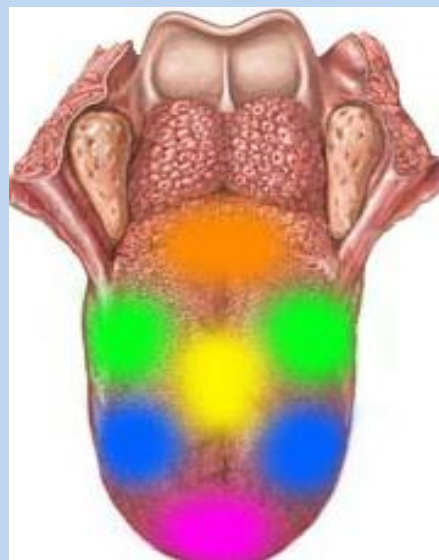
Grado: 3 Cuatrimestre

Grupo: (A)

# REVISTA NUTRICIONAL

MICRO Y MACRONUTRIENTES

SABORES PRIMARIOS:  
PALATABILIDAD, OLOR, SABOR Y  
TEXTURA



- Amargo
- Ácido / Agrio
- Umami
- Salado
- Dulce

La fibra, esencial para  
una buena salud



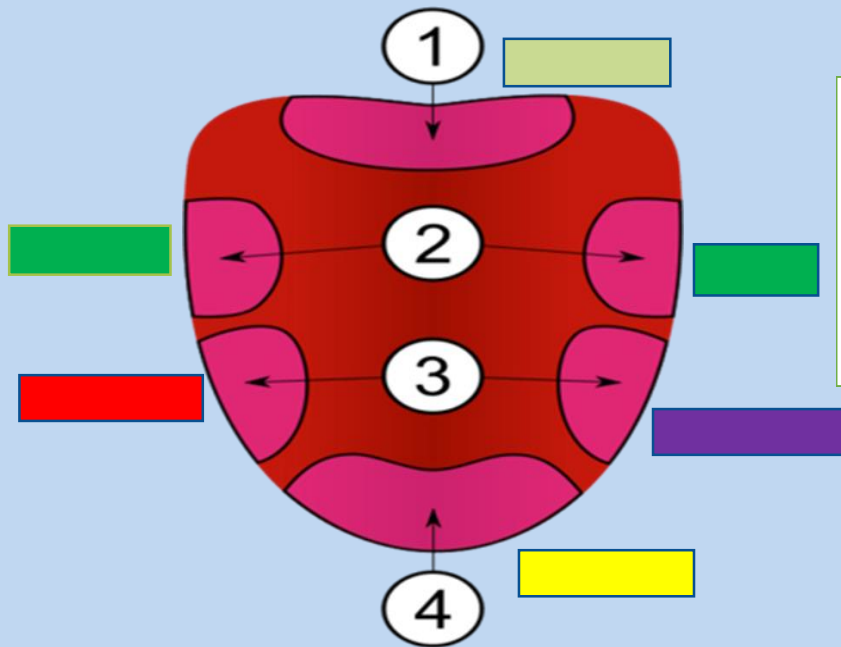
¡AGUAS CON TU SALUD!

CUIDA EL AGUA, PORQUE EL AGUA  
ES VIDA.



# SABORES PRIMARIOS

Coloca el nombre de cada parte perteneciente de la palatabilidad en los cuadritos de colores.



**Dato curioso**

## PALATABILIDAD

Son percepciones mediante el paladar, así como el **olor, sabor y textura**. Es proporcional al placer de ingerir el alimento.

**Alimentos HIPERPALATABLES:**  
chocolatinas, galletas industriales, comida rápida, caramelos, bombones, patatas fritas y barritas energéticas.

# EL AGUA

## Distribución del agua

FETO	RN	NIÑO	ADULTO	ANCIANO
90%	80%	70%	60-65%	50-55%



### IMPORTANTE EN EL HUMANO

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



El agua es  
nuestro bien  
más preciado;

NO LO  
OLVIDES Y  
NO LA  
DESPERDICIES

# “IMPORTANCIA DEL AGUA EN EL CUERPO HUMANO”

¡TÚ PUEDES!

El agua lo podemos definir como:

Un líquido inodoro sin (olor), insípido (sin sabor) e incoloro (sin color), también encontrado como estado sólido como el hielo y gaseoso como el vapor.

- . Absorbe
- . agua
- . Bebidas
- . Comida
- . Cuerpo
- . Fuente de salud
- . Dos tercios
- . Nivel seis
- . Seis a ocho

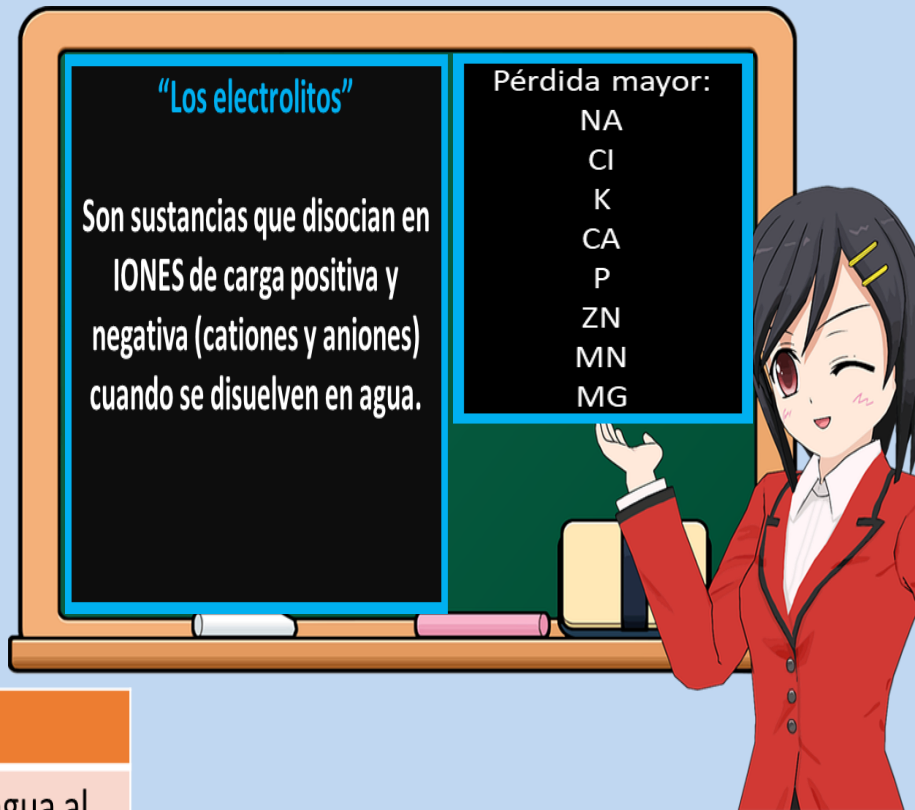
N	O	R	B	E	B	I	D	A	S	X	G	J	L	S
A	P	U	S	T	H	C	U	O	I	B	R	E	F	E
B	R	S	O	E	J	K	U	P	K	T	P	S	F	I
T	E	X	I	B	T	M	H	T	Z	R	I	U	H	S
D	U	L	C	R	S	U	V	O	G	E	E	R	K	A
Z	C	X	R	O	E	I	F	E	S	N	D	I	R	O
A	Y	J	E	S	A	D	A	L	T	C	Z	Y	N	C
T	Z	V	T	B	H	Z	E	E	C	A	W	N	W	H
T	Q	N	S	A	I	V	D	O	U	K	S	V	T	O
P	X	W	O	G	I	E	M	Z	Z	T	G	X	P	E
G	L	H	D	N	S	I	U	C	R	V	K	U	U	Y
W	W	B	X	A	D	O	Z	T	F	G	I	H	X	S
Y	G	G	I	A	M	G	P	R	I	C	H	M	K	N
U	E	U	V	G	E	E	M	B	R	D	E	Q	O	G
W	D	A	O	U	A	L	R	Y	X	T	I	O	M	S

Si no tomas agua, se puede producir algunos problemas que afectan a la salud. Como favorecer la formación de cálculos renales, ya que se genera menor llegada de líquido al riñón.



# CANTIDAD DE CONSUMOS DE AGUA

Basales se necesita ingerir al rededor diariamente de **800 ml** de agua, para que eliminen sustancias tóxicas sin ninguna sobre carga. Mínimo **1.300 ml** diarios.



30-35 ml/kg peso/día	= 2065 ml
0.5-1.5 ml/kcal ingeridos	Total= 2.0 litros de agua al día.
1.850 kcal-2000 día	MÍN= 1 L
MAX= 3 L	Ideal= 2 L

**La importancia de la excreción humana son:**

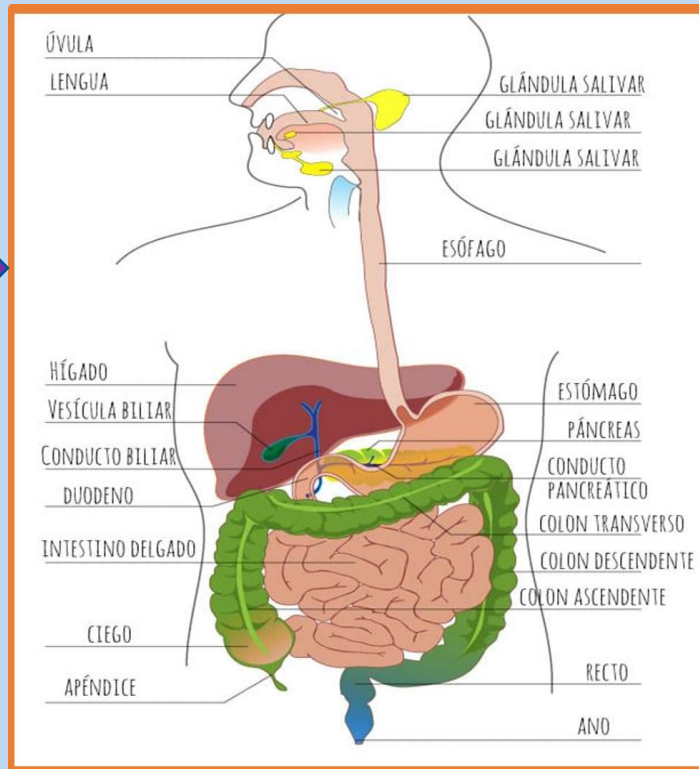
**Tomar en cuenta**

Edad, sexo, temperatura, medicamento, metabolismo, AF, estado de salud, dieta, volumen corporal, ambiente, orina, heces.

- . Heces fecales
- . Orina
- . Sudor
- . respiración

## PARTES DEL APARATO DIGESTIVO

Formado por el tracto gastrointestinal, también llamado tracto digestivo, el hígado, el páncreas y la vesícula biliar.



### IMPORTANCIA DE LA DIGESTIÓN

El cuerpo necesita los nutrientes provenientes de los alimentos y bebidas para funcionar correctamente y mantenerse sano. Las vitaminas, minerales y el agua son nutrientes.

El aparato digestivo descompone químicamente los nutrientes en partes pequeñas, para absorber nutrientes y usarlos de energía

- . Las proteínas se descomponen químicamente en aminoácidos.
- . Las grasas se descomponen en ácidos grasos y glicerol.
- . Los carbohidratos se descomponen en azúcares simples.

# APARATO DIGESTIVO

ENCUENTRA LAS SIGUIENTES PALABRAS EN LA SOPA DE LETRAS



- . BOCA
- . ESÓFAGO
- . PÁNCREAS
- . HÍGADO
- . VESÍCULA BILIAR
- . INTESTINO DELGADO
- . INTESTINO GRUESO

B	N	R	Y	H	V	N	W	D	J	F	L	Ñ	T	O	V
O	I	A	G	E	J	J	E	F	C	M	H	S	O	D	E
C	N	S	F	D	Y	F	E	W	J	N	B	R	Q	A	S
A	T	Q	F	B	E	M	X	D	F	H	H	E	H	G	I
O	E	S	T	O	M	A	G	O	B	F	I	D	H	L	C
N	S	W	E	F	V	G	G	D	F	C	G	G	H	E	U
V	T	W	D	B	P	A	N	C	R	E	A	S	H	D	L
Y	I	E	S	H	F	E	B	R	S	J	D	O	N	O	A
N	N	V	M	O	E	B	R	P	R	A	O	U	U	N	B
L	O	N	S	C	R	B	M	Ñ	W	Q	Z	U	G	I	I
Ñ	G	E	Ñ	Ñ	K	T	I	M	B	S	T	T	F	T	L
E	R	A	C	A	Y	E	K	D	S	N	X	R	M	S	I
C	U	Q	A	R	W	B	H	J	B	S	R	W	Ñ	E	A
G	E	I	E	G	B	A	R	M	E	D	D	C	I	T	R
T	S	B	N	E	E	K	Ñ	X	N	R	L	P	O	N	Y
U	O	A	Z	Z	X	R	Y	R	I	G	N	R	E	I	H

## ¿CÓMO CONTROLA EL CUERPO EL PROCESO DIGESTIVO?

Las hormonas y los nervios trabajan juntos para ayudar a controlar el proceso digestivo fluyen dentro del tracto gastrointestinal y van de ida y vuelta del tracto gastrointestinal al cerebro





**Fibra dietética:** son componentes intactas de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas.

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

. aumenta el peso y el tamaño de las heces y las ablanda.

La fibra puede ayudar a solidificar por que absorbe agua y agrega volumen a las heces.

### Alimentos "funcionales" naturales



Ajo



Brócoli



Nueces



Aceite de oliva

### Alimentos funcionales procesados



Margarina con fitoesteroles



Zumos enriquecidos



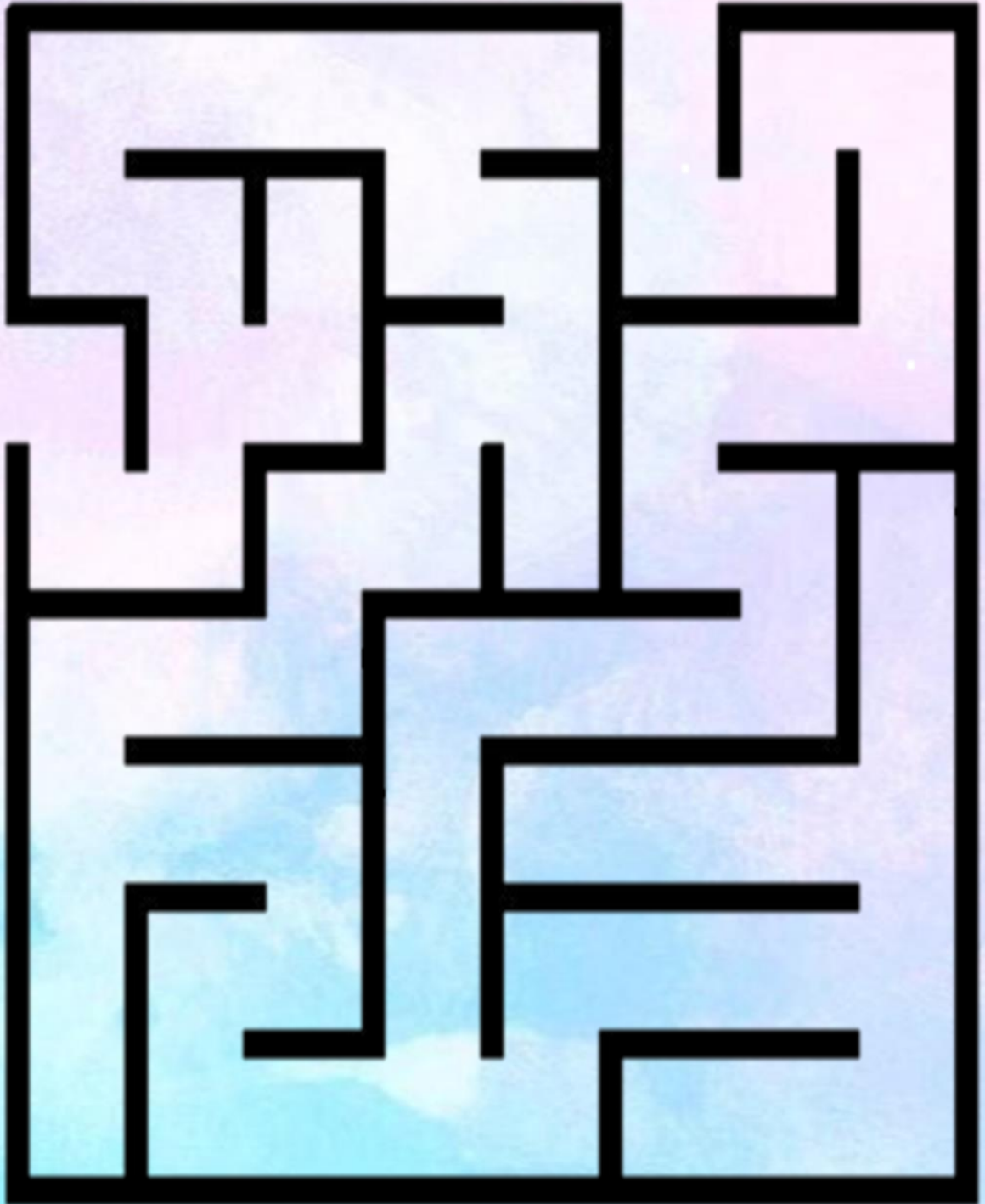
Yogures probióticos



Cereales fortificados



# Fibra



# FIBRA

**Fibra soluble:** disminuye la velocidad del vaciado atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión.

¿Sabías en donde se encuentra este tipo de fibra?



**Fibra insoluble:** le aporta volumen a las heces ayudara a que los alimentos pasen más rápido





# DE LA NUTRICIÓN



¿Qué es?

**Antropometría:** cuantifica la distribución de los componentes.

Se mide mediante la composición corporal.

**Bioquímicos:** Evaluar la utilización de los nutrimentos.

**Clínicos:**  
Manifestaciones física de excesos y deficiencias

**Dietéticos:** evalúan consumo de alimentos, hábitos





# MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES

## MACRONUTRIENTES

### CARBOHIDRATOS



**4 Kcal por gramo**

**Es una fuente principal de energía.**

### PROTEINAS



**4 Kcal por gramo**

**Mantenimiento o aumento de la masa muscular.**

### GRASAS



**9 Kcal por gramo**

**Contribuyen a tu balance hormonal.**

**Sabías qué? los macronutrientes son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos. Este grupo está constituido por proteínas y grasas.**



# MACRONUTRIENTES

Únelos con las respuestas correctas

Monosacáridos

Glucosa

Maltosa

Sacarosa

Disacáridos

Galactosa

Lactosa



## MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes están derivados de la ingesta de alimentos, 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, B12, Hierro, Yodo y zinc.

