



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Adolfo Angel Pascual Gómez

Nombre del tema: Nutrición como ciencia

Parcial: Primer parcial

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 20 de mayo de 2022

NUTRICION COMO CIENCIA

Macronutrientes:

Hidratos de carbono;

Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales.



Clasificación de hidratos de carbono;

- Monosacáridos
 - I. Fructosa
 - II. Galactosa
 - III. Glucosa
- Disacáridos y oligosacáridos
 - I. Lactosa
 - II. Maltosa
 - III. Sacarosa
- Polisacáridos
 - I. Celulosa
 - II. Estaquiosa
 - III. Glucógeno



Lípidos;

Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana. Como la grasa es rica en energía y proporciona 9 kcal/g de energía, los seres humanos son capaces de obtener energía suficiente con un consumo diario razonable de alimentos que contengan grasa.

Clasificación de lípidos;

- Lípidos simples
- Lípidos compuestos
- Lípidos misceláneos



Micronutrientes:

Vitaminas;

- **Vitaminas liposolubles:** las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.

1. Vitamina A
2. Vitamina E
3. Vitamina K
4. Vitamina D



- **Vitaminas hidrosolubles:** estas vitaminas tienden a absorberse mediante difusión simple cuando se ingieren cantidades grandes y mediante procesos mediados por transportadores cuando se ingieren en cantidades más pequeñas.

1. Ácido pantoténico
2. Niacina
3. Riboflavina (B2)
4. Ácidos fólico
5. Cobalamina (B12)
6. Piridoxina (B6)
7. Tiamina (B1)



Minerales;

Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en macrominerales (son necesarios ≥ 100 mg/día) y microminerales u oligoelementos (son necesarios < 15 mg/día). Los minerales representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones adultos, respectivamente.



Proteínas;

Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas, las proteínas están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.



NUTRICION COMO CIENCIA

Fibra:

Fibra dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, mientras que fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.



Agua:

El agua es el componente único más importante del cuerpo. En el momento del nacimiento el agua supone aproximadamente el 75% al 85% del peso corporal total; esta proporción disminuye con la edad y la adiposidad. El agua supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso.

Funciones:

El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción.



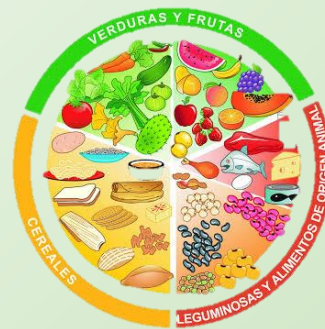
Funciones:

Los oligosacáridos y las fibras no absorbibles tienen un efecto significativo en la fisiología humana en cambio las fibras insolubles, como la celulosa, aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida.

Tipos de fibras:

1. Fibras menos solubles
 - Celulosa
 - Hemicelulosa
 - Lignina
2. Fibras más solubles
 - Gomas
 - Pectinas
3. Fibras funcionales
 - Quitina
 - Fructanos
 - Glucanos
 - Polioles
 - Plantago

El Plato del Bien Comer



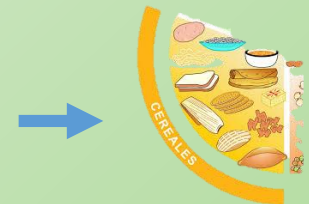
Plato del bien comer:

El plato del bien comer o representación gráfica de los grupos de alimentos en México, es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, oficialmente validada en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria.

Grupo 1; Verduras y frutas: corresponde a la fracción verde, la cual se encuentra subdividida en la base interior en dos fracciones iguales, una para las verduras y otra para las frutas.

Grupo 2; Cereales: en la parte amarilla están representados los principales cereales con los alimentos y platillos que pueden elaborarse, esto quiere decir que, en general, no se consumen los granos enteros porque requieren ser cocinados para su mejor digestibilidad y palatabilidad.

Grupo 3; Leguminosas y alimentos de origen animal: pertenecen a la división roja, ésta se subdivide a su vez en dos fracciones desiguales: la mayor parte corresponde a las leguminosas, lo que indica que debe recomendarse aumentar su consumo y la menor, a los alimentos de origen animal.



Bibliografía (UDS, Periodo mayo-agosto)

UDS. (Periodo mayo-agosto). *Nutricion clinica*. Comitan de Dominguez.