



**Nombre de alumno: Paola del
Carmen Zarquiz Aguilar**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillen**

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Nutrición Clínica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3°

Grupo: "A"

MACRONUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO, LÍPIDOS Y PROTEÍNAS

Los macronutrientes se pueden definir como las piezas clave que forman nuestro cuerpo humano o el combustible necesario para que funcione.



Se clasifican

HIDRATOS DE CARBONO

Son biomoléculas compuestas por C,H,O, siendo la primera fuente de energía, sintetizados por plantas, representando la mitad de nuestro contenido energético total de la dieta.

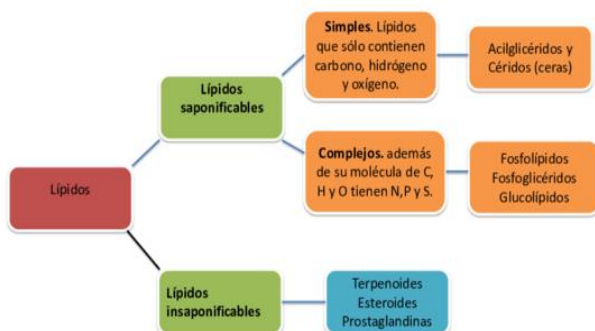


LÍPIDOS



Principalmente compuesto por C,H,O, N, P, S. Representan la tercera parte de nuestro contenido energético, insolubles en agua.

Se clasifican



PROTEÍNAS



Son macromoléculas compuestas por cadenas lineales de aminoácidos, formados por C,H, N, P,S. Representando la última fuente de contenido energético.

Se clasifican

De acuerdo a su estructura

- Primaria
- Secundaria
- Terciaria
- Cuaternaria

Origen:

- Animal o vegetal

Química:

- Fibrosa o Globular



MICRONUTRIENTES

VITAMINAS Y MINERALES



Los micronutrientes son biomoléculas de estructura pequeña que se necesitan en una menor cantidad que los macronutrientes.

Su función es que nuestro metabolismo funcione adecuadamente.

Se clasifican en vitaminas y minerales.

VITAMINAS



Son componentes naturales de los alimentos presentes habitualmente en cantidades pequeñas. No sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales.

Se dividen en vitaminas liposolubles que se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta. Que son: A, D, E, K.

Y en vitaminas hidrosolubles son las que se encuentran y se disuelven con el agua de nuestro cuerpo como la sangre, la mayoría no se almacena lo que hace que sea su consumo habitual. Que son las vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B10, B12 Y C

Un mineral es un elemento químico requerido por los órganos como un nutriente esencial para realizar las funciones necesarias y específicas para nuestro organismo

Se dividen tradicionalmente en macrominerales y microminerales u oligoelementos, son necesarios en cantidades diarias de microgramos.

Los minerales representan aproximadamente un 4% a 5% del peso corporal. Ejemplos de ellos son:

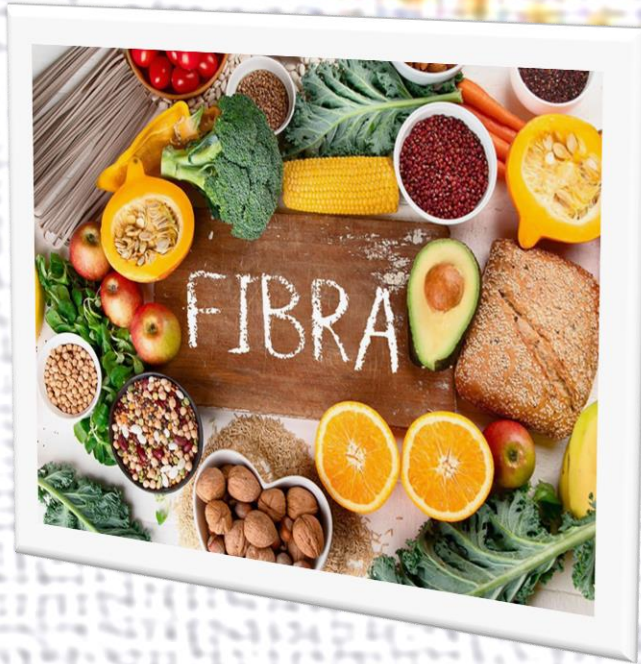
Calcio, Sodio, Potasio, Hierro, Magnesio.

MINERALES



FIBRA

La fibra son aquellos hidratos de carbono que nuestros cuerpos no pueden digerir por las enzimas digestivas.



La función de la fibra en el tubo digestivo dependerá de su solubilidad. Se dividen en dos tipos de fibra.

FIBRA SOLUBLE

Solubles en agua, este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, las nueces, las semillas, lentejas y algunas frutas. Reduce la velocidad de vaciado.



FIBRA INSOLUBLE

No solubles en agua, este tipo de fibra porta mayor volumen a las heces, ayuda a que los alimentos pasen más rápidamente por el estómago y el sistema digestivo. Se encuentran como en el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales.



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 hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares. Es un sustrato en reacciones metabólicas y un componente estructural que da forma a las células. El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción

DISTRIBUCIÓN

El agua intracelular (AIC) es la contenida dentro de las células y representa dos tercios del agua corporal total. El agua extracelular del plasma, la linfa, las secreciones y el líquido raquídeo equivale a una tercera parte del agua corporal total o un 20% del peso corporal. E



IMPORTANCIA

- Soluble de nutriente.
- Participa en los procesos biológicos.

ELIMINACIÓN DE 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.



PLATO DE BUEN 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.

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.

EL PLATO DEL BIEN COMER REPRESENTA LOS SIGUIENTES TRES GRUPOS DE ALIMENTOS

Verduras y frutas. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

Cereales y tubérculos. Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etc. También son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Leguminosas y alimentos de origen animal. Proporcionan principalmente proteínas, necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.



(UDS, 2022)

(Mary L. Gavin, 2019)

(Anonimo, 2020)

Referencias

Anonimo. (04 de Noviembre de 2020). *Menuprot*. Obtenido de Menuprot:

<https://menuprot.com/macronutrientes-y-micronutrientes-en-la-dieta-que-son-y-cual-es-su-funcion/>

Mary L. Gavin, M. (Septiembre de 2019). *Nemours TeensHealth*. Obtenido de Nemours

TeensHealth: <https://kidshealth.org/es/teens/fiber.html>

UDS. (06 de Mayo de 2022). *Plataforma educativa, UDS*. Obtenido de Plataforma educativa, UDS:

[file:///C:/Users/paoag/Downloads/Nueva%20carpeta%20\(3\)/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf](file:///C:/Users/paoag/Downloads/Nueva%20carpeta%20(3)/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf)