

**Nombre de alumno: Carlos Enrique
Maldonado Juárez**

**Nombre del profesor: JULIBETH
MARTINEZ GUILLEN**

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Nutrición clínica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ro

Grupo: A

MACRONUTRIENTES

Hidratos de carbono

Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.

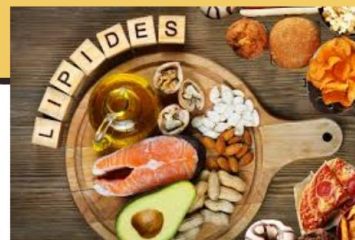
Los principales hidratos de carbono de la dieta se pueden clasificar en: 1) monosacáridos; 2) disacáridos y oligosacáridos, y 3) polisacáridos.



Lípidos

son un grupo heterogéneo de compuestos orgánicos.

Dentro de ellos se encuentran las grasas, que se dividen en saturadas e insaturadas. Su estructura química varía y sus propiedades y funciones también dependiendo de los ácidos que contengan



proteínas

Están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.

Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.



MICRONUTRIENTES

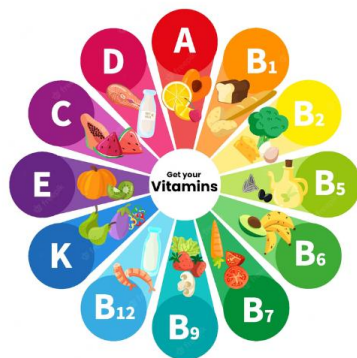
Vitaminas

Se introdujo el término vitamina para describir un grupo de micronutrientes esenciales

son sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, pero necesarias para el metabolismo

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

Vitaminas hidrosolubles: Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C se denominan vitaminas hidrosolubles; la solubilidad en agua es una de las pocas características que comparten.



Minerales

Los nutrientes minerales se dividen tradicionalmente en **macrominerales** (son necesarios ≥ 100 mg/día) y **microminerales u oligoelementos** (son necesarios < 15 mg/día)

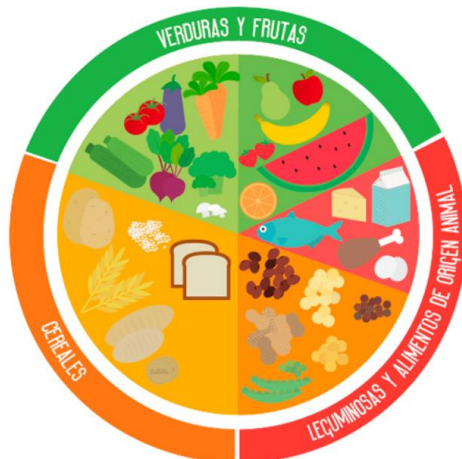
componentes esenciales para el ser humano, ya que no somos capaces de sintetizarlos en nuestro organismo a partir de otros compuestos y debemos tomarlos del exterior a través de la alimentación, con el objetivo de que nuestro organismo funcione correctamente.

Fibra

La fibra es un componente vegetal que contiene polisacáridos y lignina y que es altamente resistente a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas. La fibra tiene un papel fundamental en la defecación y en el mantenimiento de la microflora del colon.

La fibra soluble atrae el agua y hace que el proceso digestivo sea lento. Además, reduce el colesterol.

La fibra insoluble está en el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra acelera el paso de los alimentos en el estómago y en los intestinos



Agua

Es el componente único más importante del cuerpo

El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción. Tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo



Agua

Es una representación gráfica de los grupos de alimentos que funciona como guía alimentaria

Su objetivo es proporcionar las recomendaciones para lograr una alimentación correcta entre la población general



FUENTES DE INFORMACION

(S/f). Com.mx. Recuperado el 20 de mayo de 2022, de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917debo108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>

¿Es bueno comer carbohidratos? (s/f). Geosalud.com. Recuperado el 20 de mayo

de 2022, de <https://www.geosalud.com/nutricion/hidratos-de-carbono-carbohidratos.html>

Qué son y donde se encuentran los lípidos. (s/f). Corazón sano - Puleva.

Recuperado el 20 de mayo de 2022, de

<https://www.lechepuleva.es/corazon-sano/lipidos>

(S/f). Webconsultas.com. Recuperado el 20 de mayo de 2022, de

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta->

Fibra Alimentaria ¿Qué es? ¿Alimentos? ¿Beneficios? (2015, abril 17). CuidatePlus.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/fibra.html>

Plato, E., & Comer, D. B. (s/f). Org.mx. Recuperado el 20 de mayo de 2022, de

https://www.edusalud.org.mx/descargas/unidad02/tema03/alim_nutri/el%20plato%20del%20bien%20comer.pdf