



Nombre del Alumno: Alma Azucena Claudio González

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3



Revista Nutricional



JULIO [2022]

Revista Nutricional

JULIO [2022]

Nuestra personal

Editora en jefe

Alma Azucena Claudio González

Directora creativa

Adamari Zúñiga Villatoro

Directora de arte

Meylin del Rocio Velázquez Rodríguez

Dibujos y diseño

Alma Azucena Claudio González

Adamari Zúñiga Villatoro

Meylin del Rocio Vázquez Rodríguez

1 *Macronutrientes y
micronutrientes*

2 *Fibra*

3 *Agua*

4 *Sabores primarios*

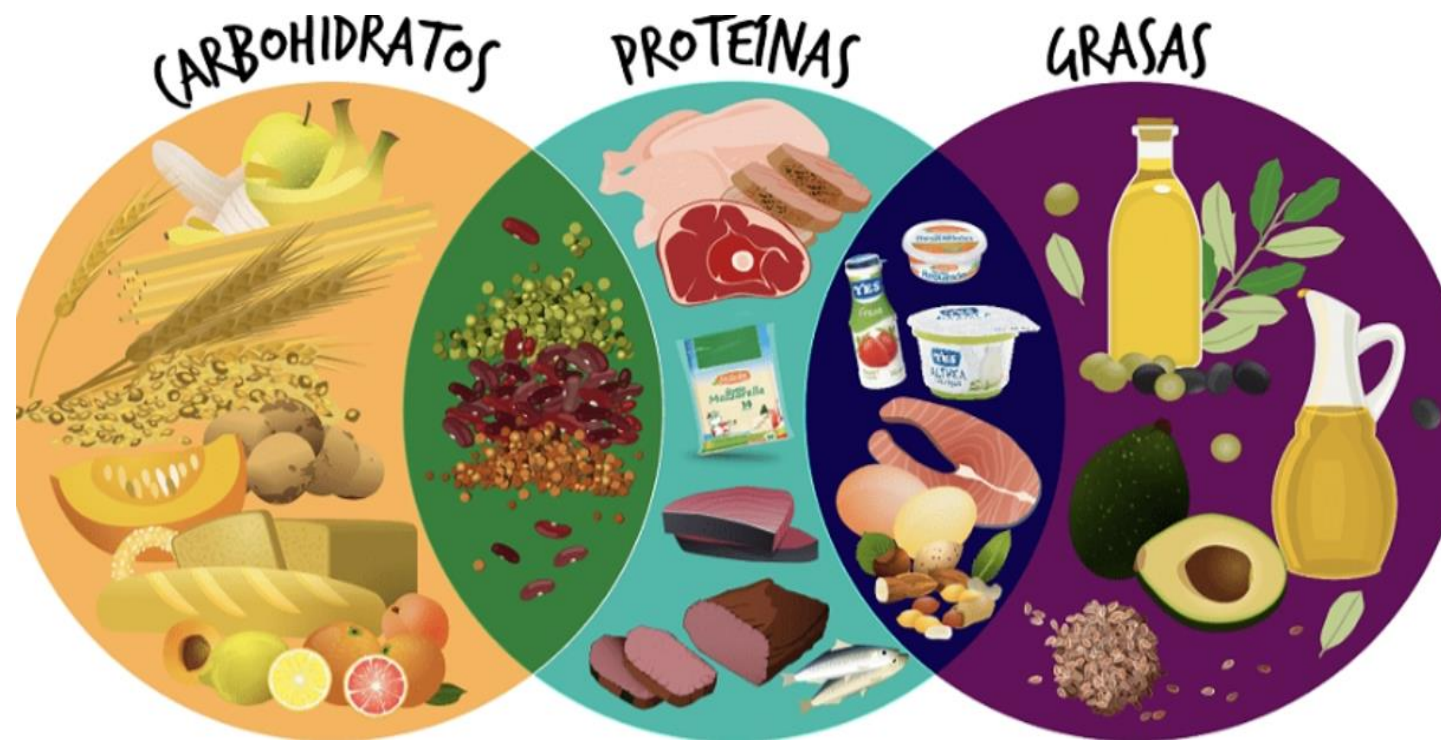
5 *ABCD Nutricional*

6 *Partes del aparato
digestivo*



1 Macronutrientes

Universidad Del Sureste



Son biomoléculas que necesita el cuerpo en mayor cantidad para el organismo.

Se clasifican en:

- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteínas

Hidratos de carbono

Generalmente son sintetizados por las plantas,

estas representan la mitad del contenido energético total de la dieta. Formados principalmente por C, H, O.

Los encontramos en:

- Cereales
- Frutas
- Verduras
- Leguminosas
- Lácteos

Clasificación

-Monosacáridos: Glucosa, fructosa y galactosa.

-Disacáridos: Lactosa, maltosa y sacarosa.

-Polisacáridos: Celulosa, glucógeno y estaquiosa.

Lípidos

Formadas principalmente por C, H, O.....N, P, S.

Representan la tercera parte del contenido energético total de la dieta, estos pueden ser de origen vegetal y animal.

Clasificación

-Saponificables



Simples Complejos

-No saponificables



Esteroides Eicosanoides Terpenos

Proteínas

Están formados principalmente por C, H, O.....N, P, S.

Representan el 10-15% del contenido energético total de la dieta.

Se encuentra en:

- Cereales } Poca cantidad
- Verduras }
- Semillas } Gran cantidad
- Leguminosas }
- Alimentos de origen animal
- Lácteos

Clasificación

Estructura:

- Primaria
- Secundaria
- Terciaria
- Cuaternaria

Química:
-Fibrosa
-Globular

Origen:

- Vegetal
- Animal



¡Aplicamos lo aprendido!

m q w e r t y a u i o p a s d
a l i p i d o s d f g h j k l
c ñ z r x c v o b n m q w e r
r a s o c v e c d g r a r v b
o s c t k l i u n o p q z x t
n o w e t p m l l a p p m q q
u c r i y r a g i g ñ r p d a
t x t n n o c x p b r o o l d
r l c a r b o h i d r a t o s
i ñ i s o c r g x n e t l x c
e p h x s s n r c x x i s n n
n q t c t t t s s z i n x m k
t r j u x i r c d y l a c o l
e t k n z o e a g o m s b p p
s z l o m s n s o q a x a r ñ

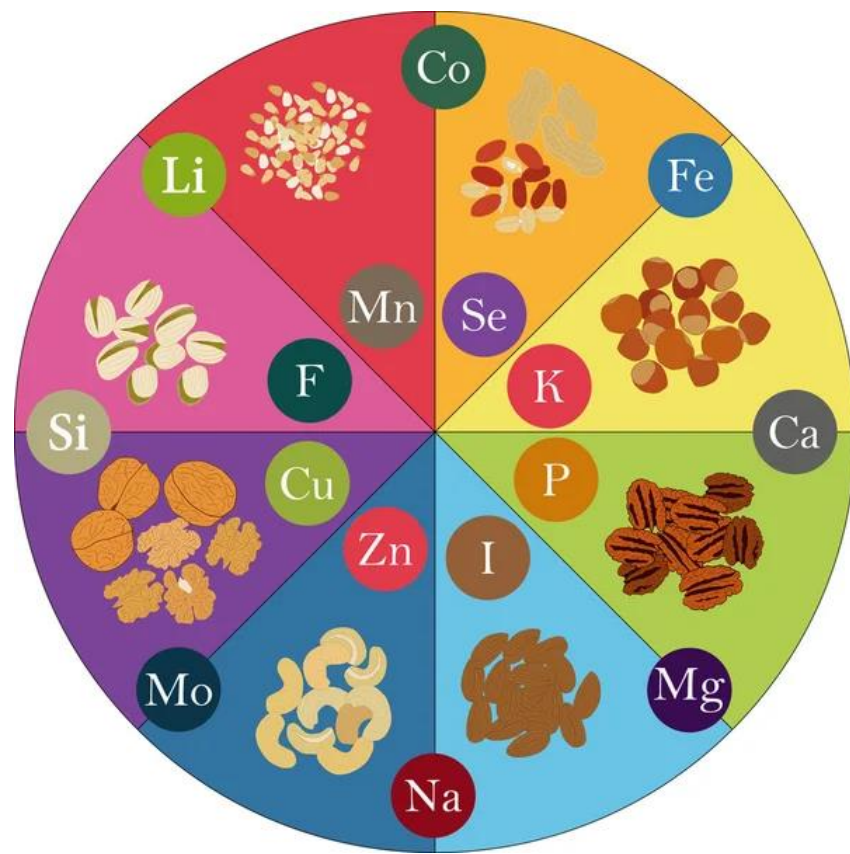
¿Sabías que?

Los hidratos de carbono son la primer fuente de energía, los lípidos la segunda fuente de energía y las proteínas la tercer fuente de energía.

Busca las respuestas en la sopa de letras de las siguientes oraciones:

- 1.- Representan la mitad del contenido energético total de la dieta...
- 2.- Es uno de los principales monosacáridos...
- 3.- Estos pueden ser de origen vegetal y animal...
- 4.- Se clasifican en estructura, origen y química...
- 5.- Biomoléculas que se necesitan en mayor cantidad...





1 | Micronutrientes

Universidad Del Sureste



Biomoléculas de estructura pequeña que se necesitan en menor cantidad.

Se clasifican en:

- Vitaminas
- Minerales

Vitaminas

Componentes naturales de los alimentos presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas.

Esenciales en cantidades muy pequeñas para una función fisiológica normal.

Clasificación:

-Liposolubles: Se absorben y se transportan con los lípidos de la dieta.



A- Retinol

Apoya en la salud visual y protección

D- Calciferol

Da estructura y forma a los huesos

E- Tocoferol

Es un antioxidante y ayuda a la piel

K- Filoquinona

Factor de coagulación y circulación

Hidrosolubles: Son

vitaminas solubles en agua.

oxigenación sanguínea

B12- Cobalamina /
cianocobalamina

Oxigenación cerebral

C- Ácido ascórbico

B o B1- Tiamina

B2- Ribo flavina

B3- Niacina

B5- Ácido pantoténico

B6- Ácido piridoxal /
piridoxina

B8- Biotina

B9- Ácido fólico / folato

Desarrollo del tubo neurral y



Minerales

Los minerales son de importancia nutricional, representan aproximadamente el 4% a 5% corporal o 2.8 a 3.5kg dependiendo del sexo y edad.

Se clasifican en:

-**Macronutrientes** >100mg por día

-**Microminerales u oligoelementos** <15mg por día



Zinc



Potasio



Selenio



Yodo



Calcio



Hierro

Principales minerales:

Mg- Magnesio

Na-Sodio

Ca- Calcio

K- Potasio

Cl- Cloro

S- Azufre

Fe- Hierro

Zn- Zinc

I- Yodo

Se- Selenio

Mn- Manganeseo

F- Fluor

Mo- Molibdeno

Cu- Cobre

Cr- Cromo

Co- Cobalto

P- Fosforo



¡Apliquemos lo aprendido!



Dato interesante...

Las vitaminas liposolubles se metabolizan en el hígado, se excretan en las heces y las vitaminas hidrosolubles se metabolizan en el intestino delgado y se excretan en la orina.

Busca las respuestas en la sopa de letras de la siguientes oraciones:

- 1.- Representan la mitad del contenido energético total de la dieta...
- 2.- Es uno de los principales monosacáridos...
- 3.- Estos pueden ser de origen vegetal y animal...
- 4.- Se clasifican en estructura, origen y química...
- 5.- Biomoléculas que se necesitan en mayor cantidad...



2 | Fibra

Universidad del Sureste

La fibra se clasifica en dos tipos:

-**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.

Tipos

-**Fibra soluble:** Atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Reduce la velocidad de vaciado.

-**Fibra insoluble:** Aporta volumen a las heces y ayuda a que los alimentos pasen más rápido al estómago e intestinos. Aumenta la velocidad de vaciado.



¡Juguemos al ahorcado!



Lee las siguientes preguntas y completa la palabra, evitando completar el ahorcado. velocidad de vaciado.

1. Es un tipo de fibra que no es digerible por las enzimas digestivas.
2. Es aquella fibra que aporta volumen a las heces y aumenta la



3 | Agua

Universidad del Sureste

El agua es una sustancia compuesta de hidrogeno y oxigeno. Es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Distribución del agua:

- Feto 90%
- Recién nacido 80%
- Niño 70%
- Adulto 60 – 65%
- Anciano 50 – 55%

Importancia en el humano:

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

Dato importante:

- El agua corporal total es mayor en atletas que en no atletas.
- Para mantener el equilibrio mínimo se necesitan ingerir diariamente 800ml de agua.

Mejor encontrar
piedras en el
camino que en
el riñón...

TOMÁ AGUA



Eliminación de agua

- ✓ Sudor
- ✓ Respiración
- ✓ Heces fecales
- ✓ Orina



“

La pérdida del 20% de agua corporal puede provocar la muerte.

”

Electrolitos

Son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua.

Mantiene funciones fisiológicas del cuerpo, como el equilibrio osmótico, equilibrio ácido básico.

Mas importantes:

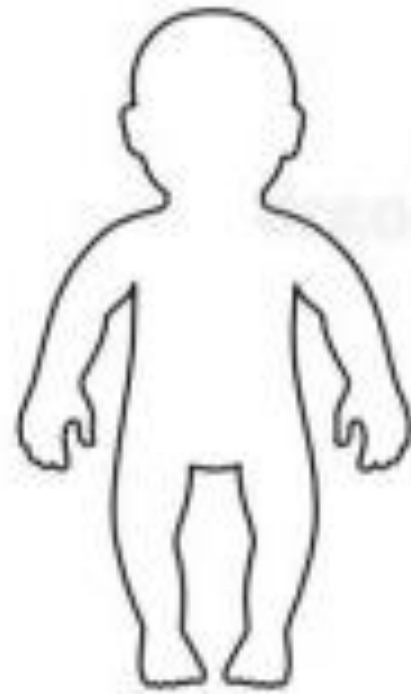
- Na
- Cl
- K
- Ca
- P
- Zn
- Mn
- Mg

¡Pintemos lo aprendido!

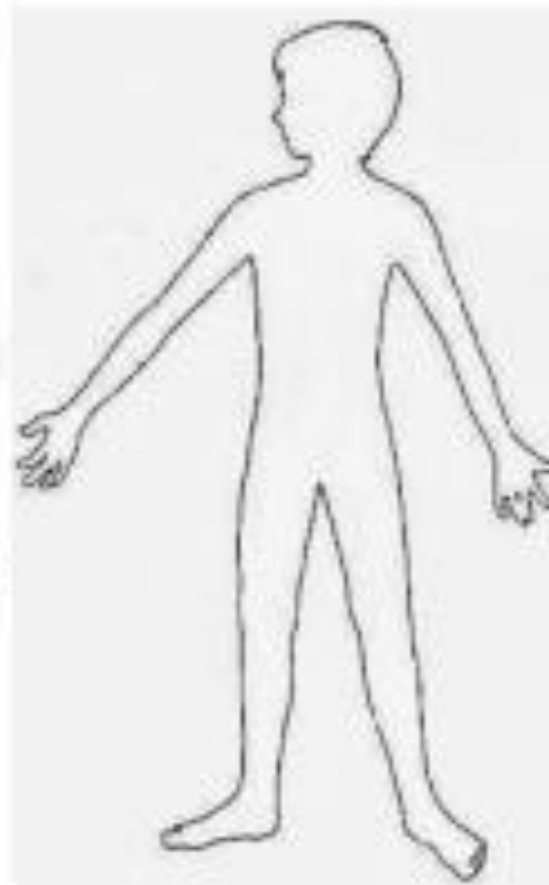
Colorea aproximadamente el porcentaje de agua que se indica que tiene el cuerpo en cada etapa de vida...



Feto: 90%



Recién nacido: 80%



Niño: 70%



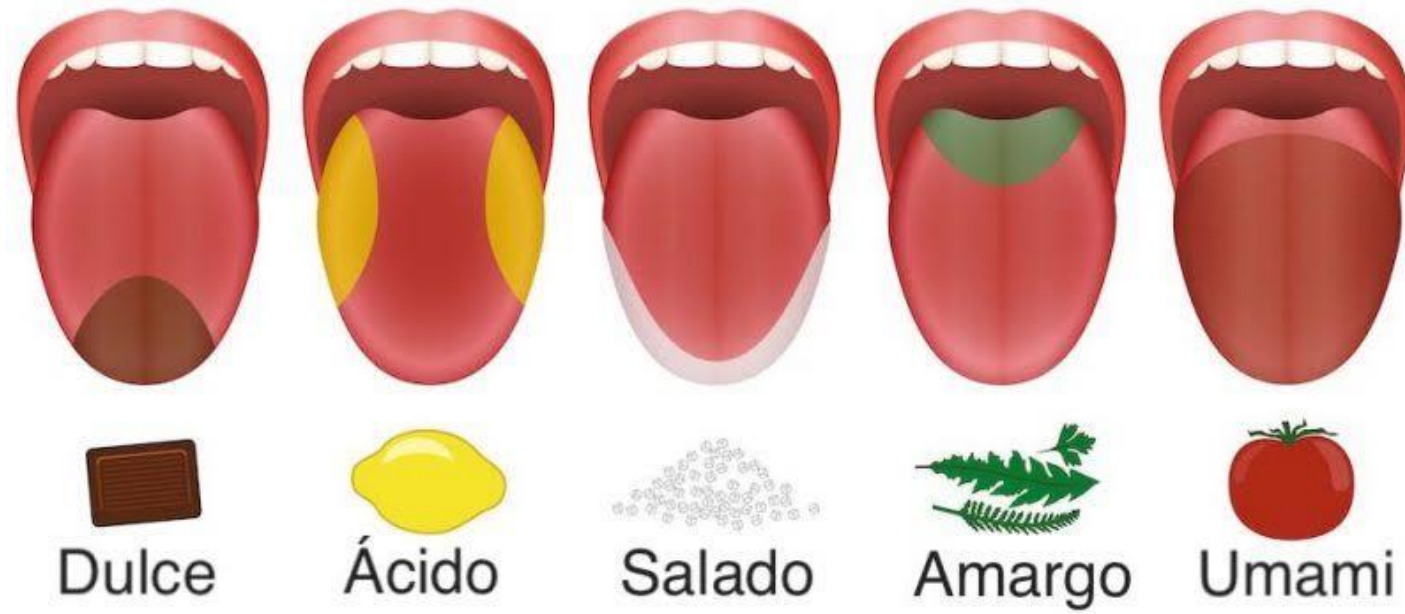
Adulto: 60-65%



Anciano: 50-55%

4 Sabores primarios

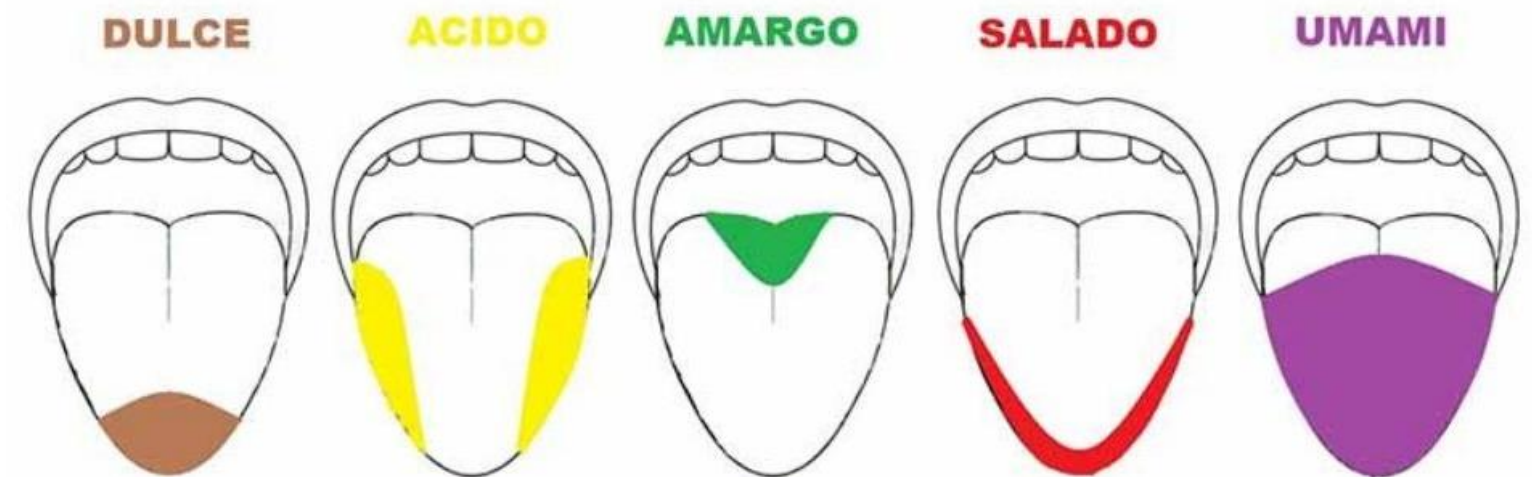
Universidad Del Sureste



- Dulce
- Salado
- Ácido
- Amargo
- Umami

Palatabilidad

Percepción de propiedades organolépticas que pueden recibirse mediante el paladar (olor, sabor y textura)



¡Identifiquemos sabores!

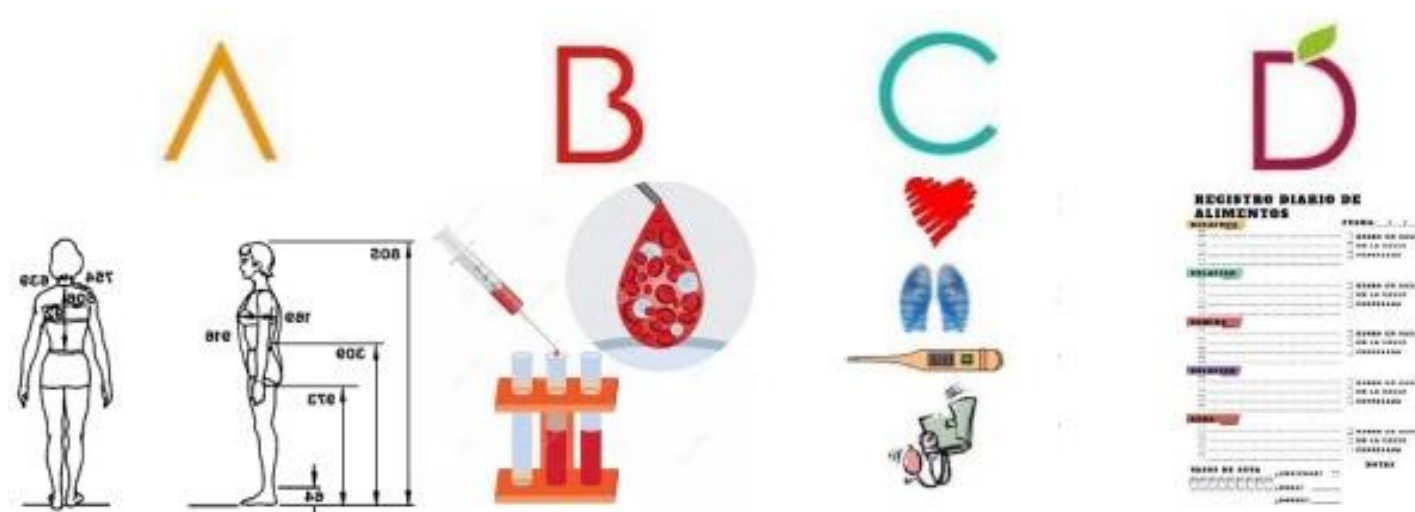
Identifica los sabores en cada parte de la lengua de la siguiente imagen..

- 1.- Dulce
- 2.- Salado
- 3.- Ácido
- 4.- Amargo
- 5.- Umami



5 ABCD de la nutrición

Universidad Del Sureste



Antropometría

Técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas del ser humano en diferentes edades y estados fisiológicos.

La composición corporal se divide en el cuerpo en dos comportamientos:

Masa magra

- Masa celular corporal
- Proteínas plasmáticas
- Líquido extracelular
- Esqueleto
- Visceras

Masa grasa

- Tejido adiposo

Bioquímica

Permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrimentos.

Estudios solicitados

- Hematológicos
 - Química sanguínea
 - Biometría hemática
- Urinarios
 - Examen general de orina

Clínica

Evalúa la ingesta de medicamentos enfermedades, antecedentes personales y heredofamiliares, números de partos, hospitalización, cirugías y FUM.

- Signos vitales
- Signos clínicos

Dietética

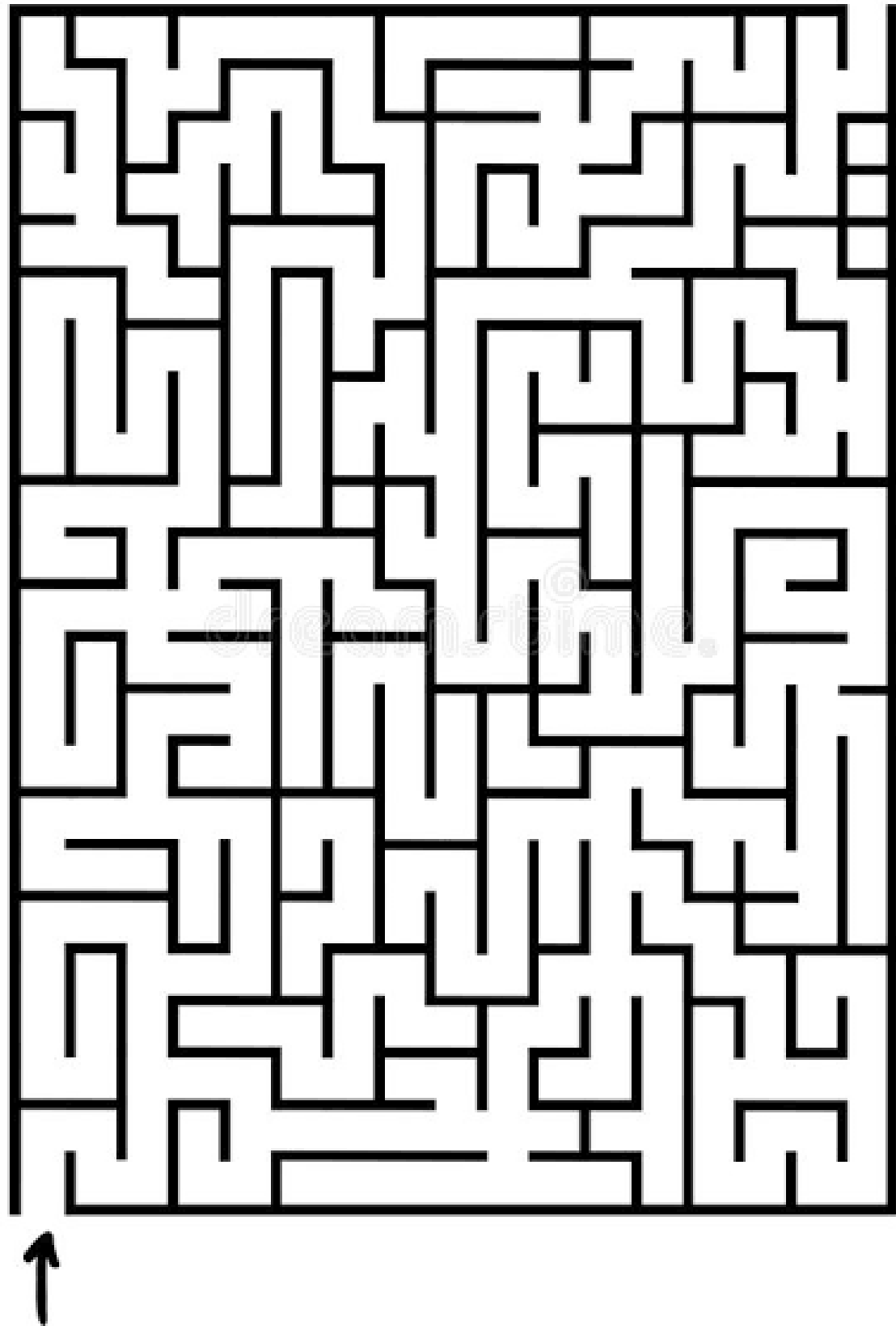
Se encarga de la parte nutricional del paciente.

- Recordatorio de 24 hrs.
- Diario de alimentos
- Ingesta habitual



¡Encontremos la salida!

Busca el camino hasta llegar al ABCD de la nutrición.

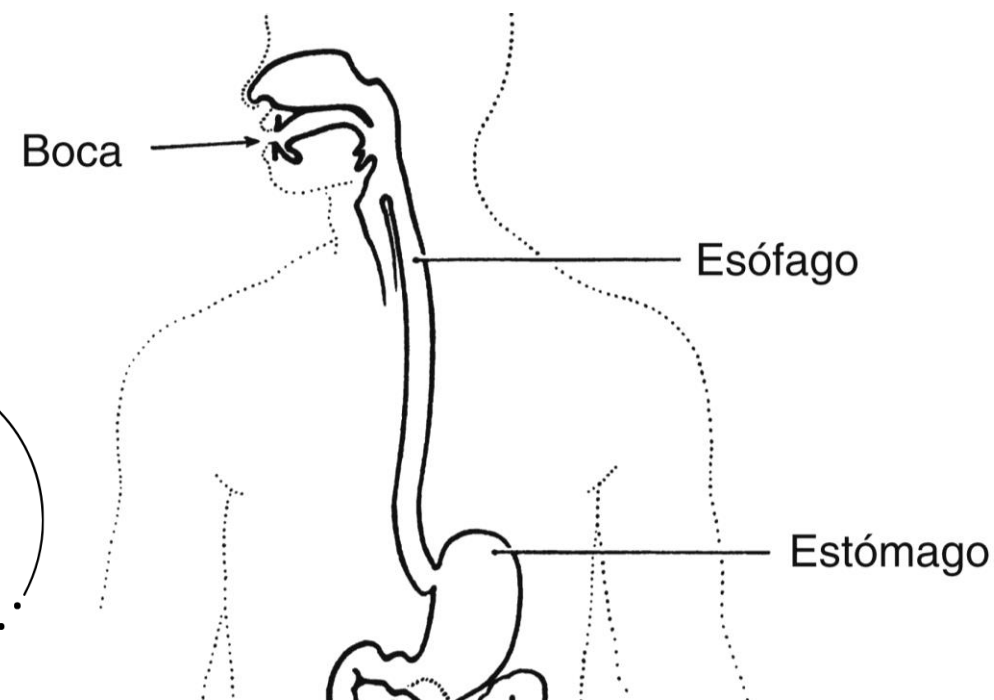
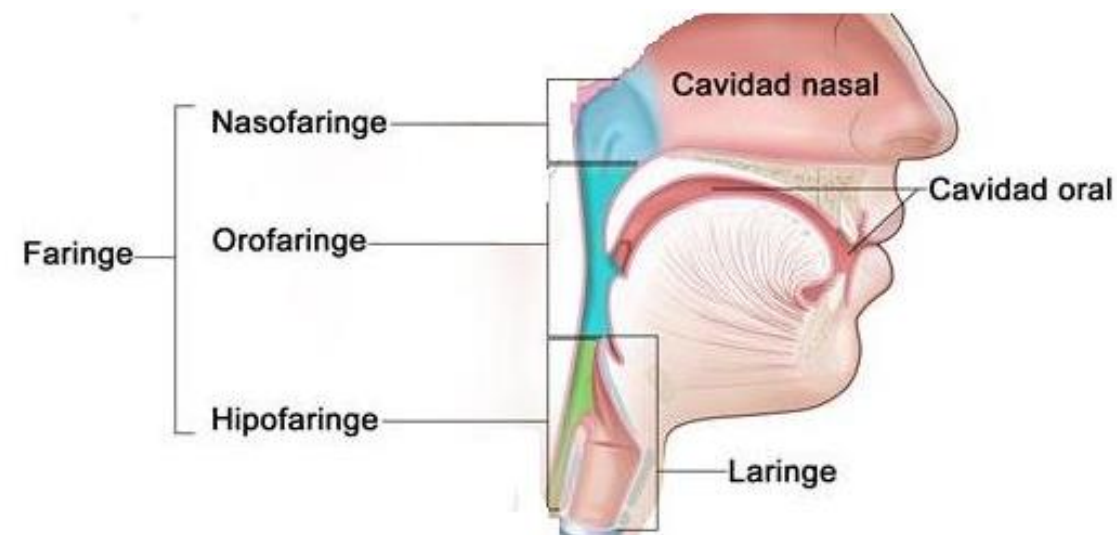
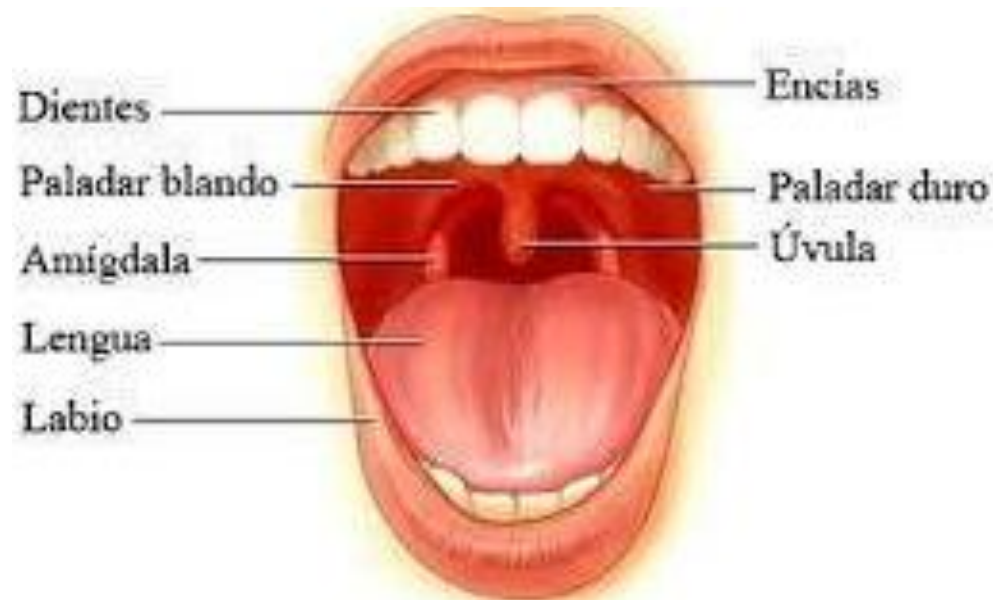




6 Partes del aparato digestivo

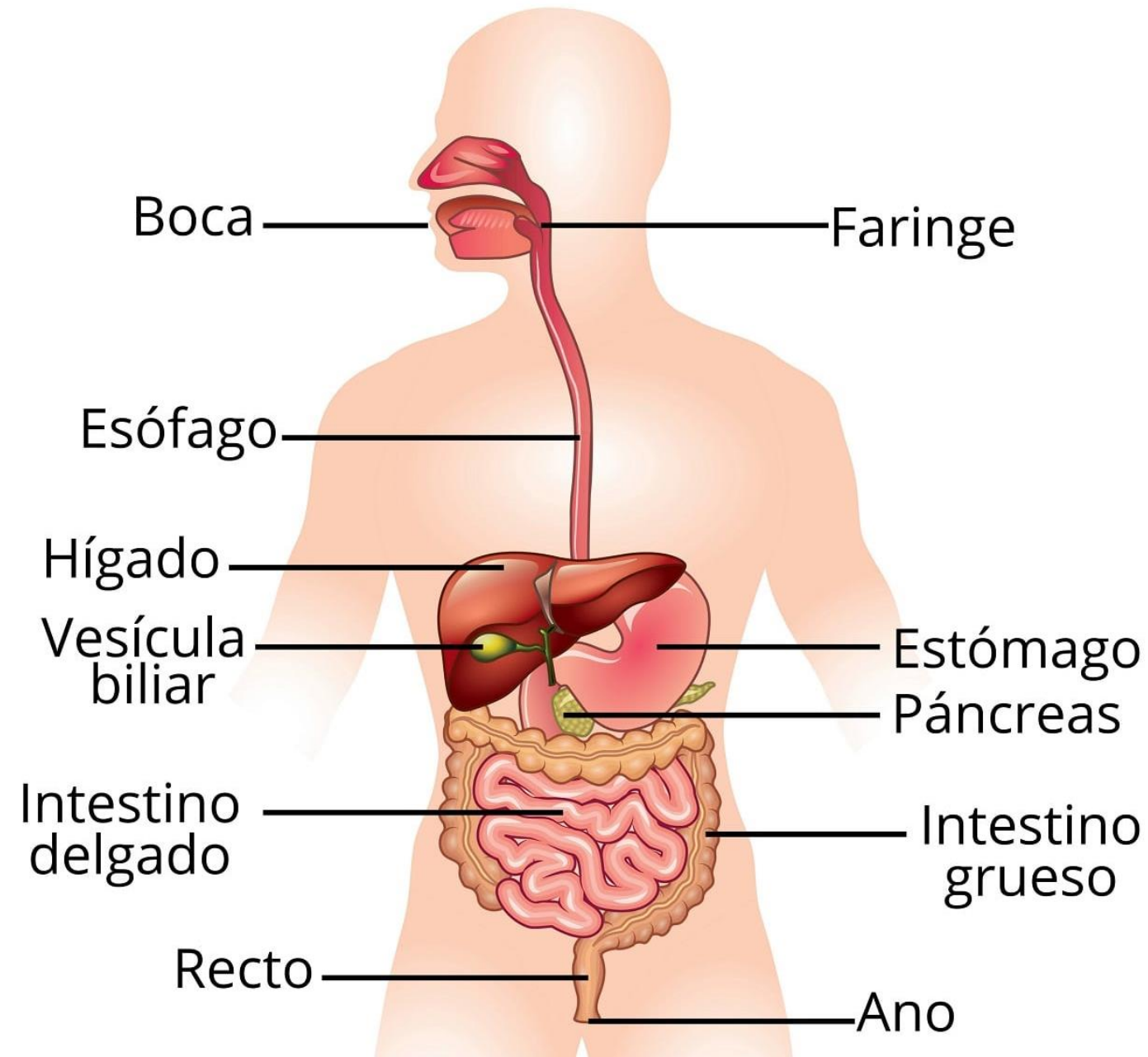
Universidad Del Sureste

Es el conjunto de órganos que procesan los alimentos y los líquidos para descomponerlos en sustancias que el cuerpo usa como fuente de energía, o para el crecimiento y la reparación de tejidos. Los desechos que no se pueden utilizar salen durante las evacuaciones intestinales.

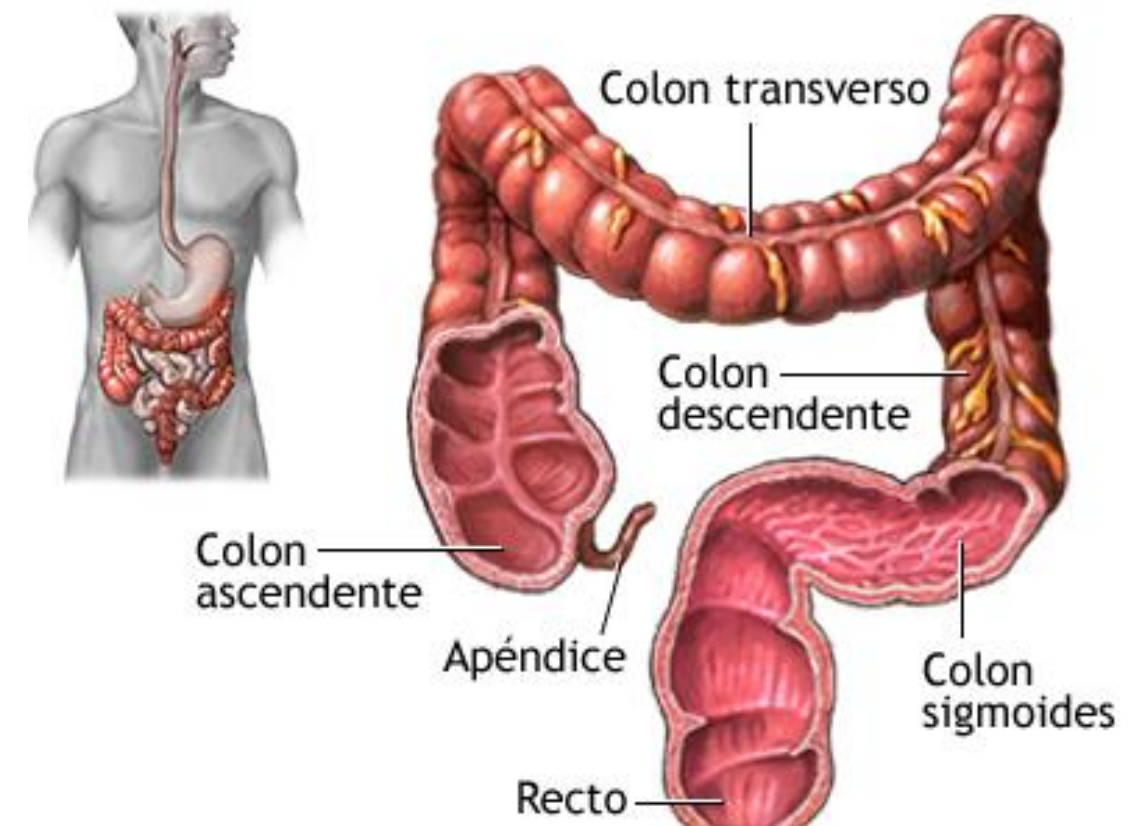


El aparato digestivo esta conformada por:

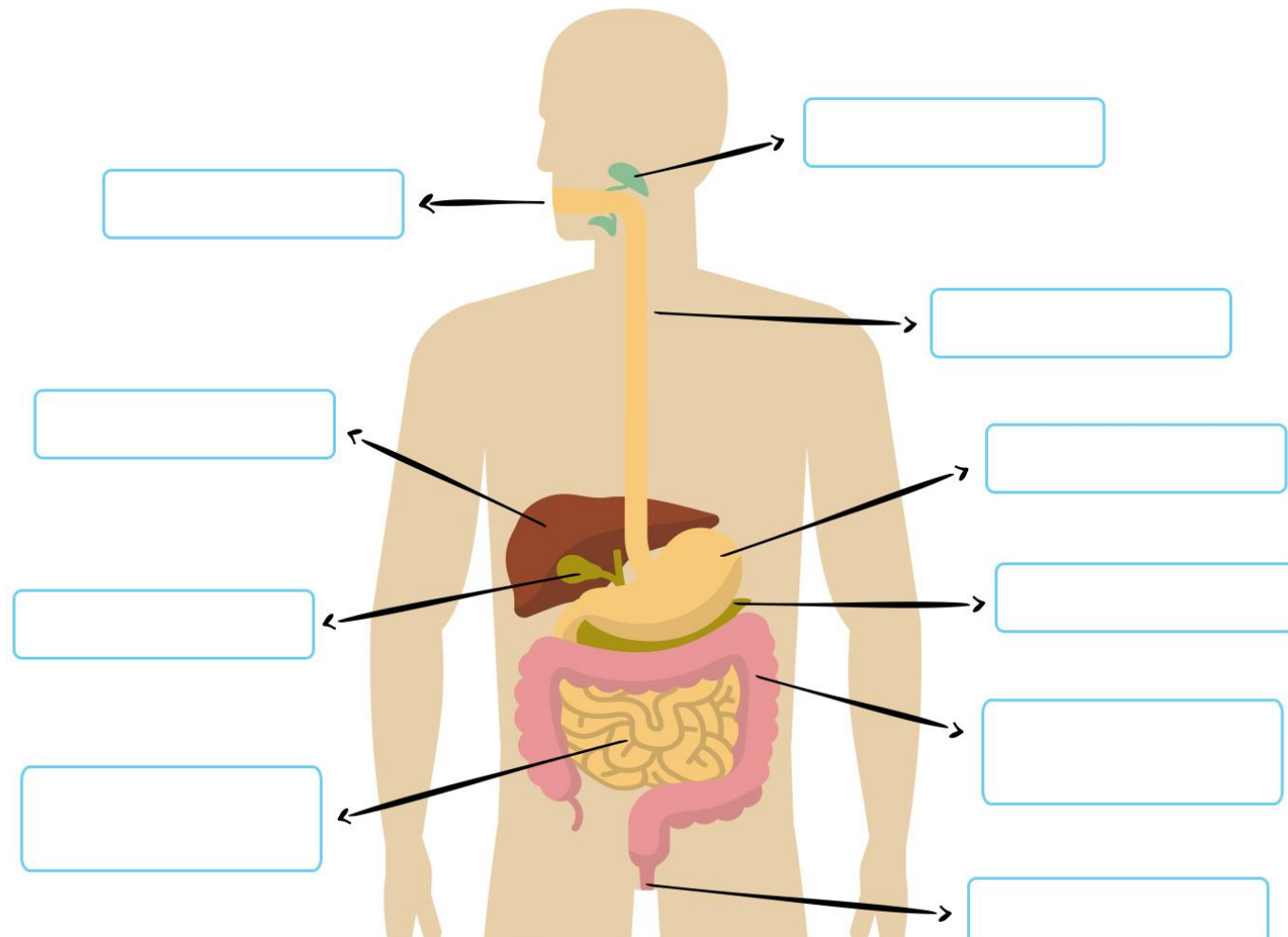
- Boca
 - Diente
 - Lengua
 - Glándulas salivales
 - Faringe
 - Nasofaringe
 - Orofaringe
 - Laringofaringe (hipofaringe)
 - Esófago
 - Estomago
 - Intestino delgado
- Entran como órganos de accesorio:
- Hígado
 - Vesícula biliar
 - Páncreas



- Intestino grueso
 - Colon ascendente
 - Colon transverso
 - Colon descendente
 - Colon sigmoides
- Recto
- Ano



¡Localicemos partes!



Localiza las partes del aparato digestivo y anótalos en los cuadros de la imagen.



Bibliografía



NCI, D. d. (s.f.). *Instituto Nacional del Cáncer*. Recuperado el 22 de 07 de 2022, de <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/sistema-digestivo>

UDS. (2022). *UDS*. Recuperado el 22 de 07 de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>



“Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida”

-Hipócrates-