



Nombre de alumno: Eldha Madai Vázquez Hernández

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3 Cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: (A)

MACRONUTRIENTES

Hidratos de carbono

Formada por C, H, O

Representa la mitad del contenido energético total de la dieta 50-60 %.



Según la OMS	Mínimo	Máximo
Hidratos de carbono totales	55%	75%
Simplees	0%	10%
Complejos	50%	70%

Lípidos

Formados por C, H, O—N, P, S

Representan la tercera parte del contenido energético de la dieta 25-30 %.

Los seres humanos son capaces de obtener energía suficiente de alimentos que contengan grasa.



Proteínas

La estructura corporal del ser humano se basa en las proteínas.



Función incluye: proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.

MICRONUTRIENTES

Vitaminas

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

LAS VITAMINAS



VITAMINAS LIPOSOLUBLES se disuelven en grasas y aceites



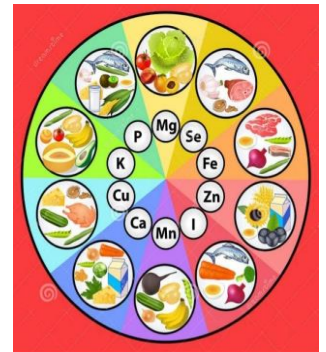
Liposoluble requieren lípidos para su absorción.

Minerales

Los minerales se dividen en macrominerales

Son necesarios > 100 mg/día

MACROMINERALES
Y
MICROMINERALES



Microminerales u oligoelementos

Son necesarios < 15 mg/día

Fibra

Fibra dietética se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles.



Fibra funcional son hidratos de carbono no digeribles que son extraídas de las plantas.

Agua

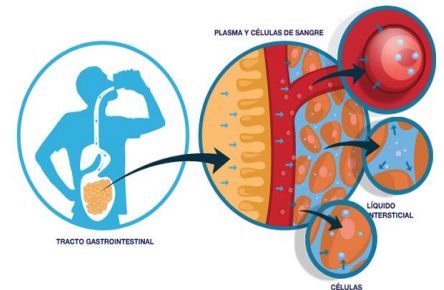


El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción.

Electrolitos son sustancias que se disocian en iones de cargas positivas y negativas.



El agua es el componente más importante del cuerpo.



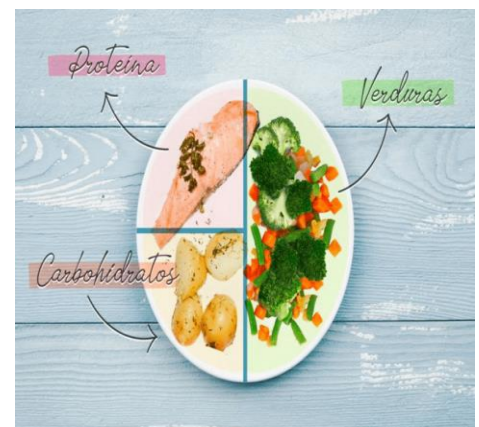
Plato del buen comer



Guía alimentaria diseñada para la educación nutricional

Está dividido en tres partes

Verde, amarillo y rojo.



NUTRICIÓN: (UDS, 2013)

UDS. (2013). *MINERALE/FIBRA/VITAMINA/MICRONUTRIENTES. ...*: MEDICA PANAMERICANA.

(UDS, 2015)

UDS. (2015). *KAUFER. ...*: NUTRIOLOGIA MEDICA.