

**Nombre de alumno: Aguilar Zamorano
Celina Guadalupe**

**Nombre del profesor: Martínez Guillén
Julibeth**

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de mayo del 2022

MACRONUTRIENTES



Son instrumentos que cumplen con funciones energéticas

HIDRATOS DE CARBONO
Son compuestos orgánicos cuya molécula está formada por: C, H, O

Se divide en: Monosacáridos, polisacáridos y disacáridos

PROTEÍNAS
Son las moléculas de información en los seres vivos

LÍPIDOS
Son grasas de origen animal y vegetal

Grasas saturadas: malas para la salud
Grasas insaturadas: son beneficiosas para la salud



AGUA
Compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos con uno de oxígeno (CH2O)*



FIBRA

Pueden ser solubles: retienen el agua durante la digestión

Largas cadenas de hidratos de carbono que el humano no puede digerir

O insolubles: aceleran el tránsito intestinal y dan mayor volumen a las heces



PLATO DEL BUEN COMER

Esquema diseñado por expertos en nutrición que alberga frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal



MICRONUTRIENTES

Son los nutrientes más pequeños del organismo

VITAMINAS

Son nutrientes que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos

MINERALES

Diversos elementos químicos que se identifican en alimentos. Por ejemplo: calcio, fósforo y hierro



O insolubles: aceleran el tránsito intestinal y dan mayor volumen a las heces



PLATO DEL BUEN COMER

Esquema diseñado por expertos en nutrición que alberga frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal



BIBLIOGRAFÍA

(UDS) RECUPERACIÓN DEL... ANTOLOGIA DE NUTRICIÓN CLÍNICA

DIPOSITIVAS DE LA PROFESORA MARTÍNEZ GUILLÉN JULIBETH LICENCIADA EN NUTRICIÓN