



**Nombre de alumno: Felipe Vazquez  
Erivian Usbaldo.**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez Guillen.**

**Nombre del trabajo: Super Nota.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Nutrición Clínica.**

**Grado: 3**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de mayo de 2022.

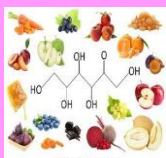
# NUTRICIÓN COMO CIENCIA.

## Macronutrientes.

**Hidratos de carbono:** Los hidratos de carbono son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales.

**Monosacáridos:** Los monosacáridos normalmente no aparecen como moléculas libres en la naturaleza, sino como componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos.

**Disacáridos y oligosacáridos,** Aunque en la naturaleza existe una amplia variedad de disacáridos, los tres disacáridos más importantes en nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa.



## Fibra.

**Fibra dietética:** se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, mientras que fibra funcional se refiere a los hidratos de carbono.

**Funciones de la fibra:** la función de la fibra en el tubo digestivo depende de su solubilidad.

**La celulosa y la lignina:** plántalo pueden modificar las concentraciones séricas de lípidos. Se unen a los ácidos biliares fecales y aumentan la excreción del colesterol derivado del ácido biliar.



## 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

### 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.

### Distribución.

El agua intracelular (AIC) es la contenida dentro de las células y representa dos tercios del agua corporal total.

### Ingesta de agua:

La sensación de sed es una potente señal que induce la ingesta de líquido. De hecho, controla el consumo de agua en sujetos sanos.

## Micronutrientes: Vitaminas y Minerales.

### VITAMINAS

Se introdujo el término vitamina para describir un grupo de micronutrientes esenciales que en general satisfacen los criterios siguientes

- compuestos orgánicos.
- componentes naturales de los alimentos,
- no sintetizados por el cuerpo.
- esenciales, en cantidades muy pequeñas, para una función fisiológica normal

### VITAMINAS LIPOSOLUBLES:

- Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.
- Tienden a aparecer en las porciones lipídicas de la célula, como las membranas y las gesticulas de lípidos.



### VITAMINAS HIDROSOLUBLES

se denominan vitaminas hidrosolubles; la solubilidad en agua es una de las pocas características que comparten. Como son hidrosolubles



### MINERALES.

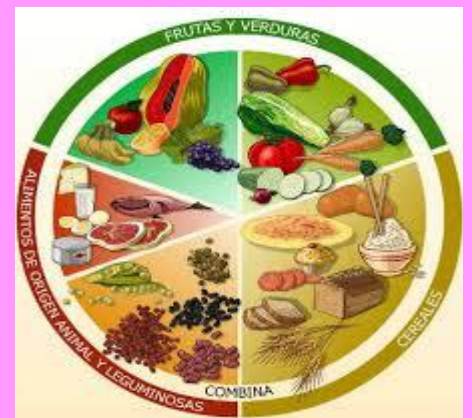
Los minerales representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones adultos, respectivamente. Aproximadamente el 50% de este peso es calcio, y otro 25% es fósforo



## Plato del buen comer.

El Plato del Bien Comer se creó para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, mostrándonos cuáles son los diferentes grupos de alimentos y cómo debemos combinarlos en nuestra alimentación diaria.

- **Grupo 1. Verduras y frutas.**
- **Grupo 2. Cereales.**
- **Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal.**



## Bibliografía

*Intituto de Salud y Nutricion.* (2001). Obtenido de <https://www.insk.com/nutricion-practica/el-plato-del-bien-comer/>.

UDS. (19 de Mayo de 2022). *UDS Antologia de Nutricion Clinica.* Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>.