



Nombre de alumno.
Pérez Hernández Luz Esmeralda.

Nombre del profesor.
Martínez Guillen Julibeth.

Nombre del trabajo.
Revista.

Materia.
Nutrición Clínica.
Grado.
3er Cuatrimestre.

Grupo.
"B".

Nutrientes

Los nutrientes se dividen en:

Macronutrientes Son aquellos que son necesarios en cantidades mayores en el organismo (representados en gramos).

Hidratos de carbono:

Son la primera fuente de energía.

- Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno.
- Son sintetizados por plantas.

Se encuentran en:

- Cereales.
- Frutas.
- Verduras.
- Leguminosas.
- Lácteos.

Se clasifican en:

- Monosacáridos:

◦ Fructuosa • Glucosa • Galactosa.

- Disacáridos:

◦ Lactosa: Glucosa + Galactosa.

◦ Maltosa: Glucosa + Glucosa.

◦ Sacarosa: Glucosa + Fructuosa.

- Polisacáridos:

◦ Celulosa.

◦ Glucógeno.

◦ Eslaquiosa.

Lípidos.

Son la segunda fuente de energía.

• Están formados por carbono, Hidrogeno, Oxigeno, Nitrogeno, Potasio y Azufre.

• Son de origen animal y vegetal.

- Se clasifican en:

• Saponificables.

* Simples: ceras y aceites.

* Complejas: "moléculas".

Lípidos: Glicolípidos, fosfolípidos, y sulfolípidos.

• No saponificables.

* Esteroides.

* Eicosanoides.

Proteínas.

• Son la tercera fuente de energía.

• Son de origen animal y vegetal.

• Aportan de 10 a 15% del contenido energético total de la dieta.

- Se encuentran en:

* Cereales * Verduras.

* Semillas * Lácteos.

* Leguminosas * Alimentos de origen animal.

- Se clasifican en:

* Animal.

* Vegetal.

- Química.

* Fibrosa

- Estructural.

• Primaria

• Secundaria

• Terciaria

• Cuaternaria

* Globular.