



**Mi Universidad**

**REVISTA**

*Nombre del Alumno: Mario Alberto Velasco Vazquez*

*Nombre del tema: revista*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Julibeth Martinez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre:3*

# Nutrición

Consejos y más

Conoce el plato del buen  
comer

## La revista del consumidor

Aprende más sobre los  
alimentos

Tu belleza  
es la salud

Conoce lo que  
consumes

Alimentos que benefician  
tu salud

# ¿Sabías que...

La nutrición, se basa en el buen uso de los alimentos, llevando un orden de alimentos necesarios y con los diferentes aportes nutricios poder tener una alimentación sana 😊





## MACRONUTRIENTES

son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos.

## TIPOS

Carbohidratos  
Monosacáridos  
Disacáridos  
Polisacáridos  
GRASAS.

PROTEÍNAS

Aminoácidos

Calidad y cantidad de proteína.



**Hay que medir porciones!!!!**



**Exepto con verduras y verduras 😊**



## MICRONUTRIENTES

elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud

## TIPOS

**Vitaminas:** Hidrosolubles: son ocho vitaminas del grupo B y la vitamina C. Liposolubles: vitaminas A, D, K o E.

**Minerales y oligoelementos:** en este grupo se encuentran el calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, hierro, yodo, cinc, cobre, cromo, selenio y flúor.



**Consultas y tips en  
línea!!**

**30  
MITOS Y  
REALIDADES**

**DE LAS  
DIETAS**

**Consejos  
pra comer  
saludable**

**CONSULTA EN  
[HTTPS://WWW.NUTRICION](https://www.nutricion.com)**





## AGUA

El agua es el componente principal de nuestro cuerpo y sin el que no puede subsistir, además representa las dos terceras partes del mismo. Al nacer, aproximadamente el 75% de nuestro cuerpo es agua y en la edad adulta este porcentaje disminuye hasta aproximadamente el 60%.

Sin embargo, este nutriente tan esencial para la vida es un simple líquido incoloro, inodoro e insípido, que se ha convertido en la bebida por excelencia. Cumple numerosas funciones en nuestro cuerpo, desde la regulación de la temperatura hasta su intervención en numerosos procesos metabólicos.





## FIBRA

fibra alimentaria o alimenticia, incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir o absorber. A diferencia de otros componentes de los alimentos, como las grasas, las proteínas o los carbohidratos, que el cuerpo descompone y absorbe, la fibra no es digerida por el cuerpo. En cambio, pasa relativamente intacta a través del estómago, el intestino delgado y el colon, y sale del cuerpo.

La fibra se clasifica comúnmente como soluble, que se disuelve en agua, o insoluble, que no se disuelve.

## SON DOS TIPOS

Fibra soluble. Este tipo de fibra se disuelve en agua para formar un material gelatinoso. Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre. La fibra soluble se encuentra en la avena, los guisantes, los frijoles, las manzanas, los cítricos, las zanahorias, la cebada y el psilio.

Fibra insoluble. Este tipo de fibra promueve el movimiento del material a través del aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces, por lo que puede ser de beneficio para aquellos que luchan contra el estreñimiento o la evacuación irregular.



## PLATO DEL BUEN COMER

El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

## CONTIENE

Frutas y verduras.  
Cereales y tubérculos.  
Leguminosas y  
alimentos de origen  
animal.





## ALIMENTOS FUNCIONALES

Alimentos funcionales son aquellos alimentos que son elaborados no solo por sus características nutricionales sino también para cumplir una función específica como puede ser el mejorar la salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades.

## TIPOS

Los productos lácteos, las frutas y verduras, los cereales integrales, los alimentos y bebidas enriquecidos o reforzados con diferentes nutrientes o componentes y algunos suplementos dietéticos



## ALIMENTOS FUNCIONALES

### PREBIÓTICOS

son fibras vegetales especializadas. Actúan como fertilizantes que estimulan el crecimiento de bacterias sanas en el intestino. Los prebióticos se encuentran en muchas frutas y verduras, especialmente en aquellas que contienen carbohidratos complejos, como la fibra y el almidón resistente.

### PROBIÓTICOS

Los probióticos son microorganismos vivos que en las cantidades adecuadas aportan grandes beneficios para la salud, pues aumentan las defensas del sistema inmunitario, previniendo enfermedades infecciosas e inflamatorias, como diarreas, úlceras, bronquitis y alergias, entre otras.





# EL ABCD DE LA NUTRICIÓN

La Evaluación Del Estado Nutricional Es Aquel Estudio Que Ayuda A Conocer Los Indicadores Del Estado Dietético Y Estado De Salud De Los Pacientes, Todo Ello Bajo Un Enfoque Nutricional.

## Antropometría

Es Aquel Estudio Que Se Enfoca En Medir Y Evaluar Las Dimensiones Físicas Y La Composición Corporal De Los Pacientes, Aquí Se Mide El Balance Energético.

## Bioquímicos

Son Aquellas Muestras Orgánicas Que Permiten Detectar Patologías O Alteraciones Del Organismo, Por Otra Parte, Este Apartado Mide El Uso De Los Nutrientes En El Cuerpo.

## Clinicos

Este Apartado Hace Referencia A La Evaluación Clínica Dentro De La Evaluación Del Estado Nutricional, La Cual Consta De La Historia Médica, Un Examen Físico Y La Interpretación De Los Signos Y Síntomas Que Conllevan A Una Mala Práctica Alimenticia.

## Dietéticos

Enfocado En La Evaluación Dietética Ayuda Al Especialista A Realizar Una Evaluación Cuantitativa Y Cualitativa Del Consumo Alimenticio Del Paciente.

