



Nombre de alumno: Brallan López
Solorzano

Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Revista

Materia: Nutricion

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de julio del 2022.

NUTRIENTES

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



- Son la primera fuente de energía.
- Están formados por Carbono, Hidrogeno y Oxigeno.
- Son sintetizados por plantas.
- Aportan la mitad del contenido energetico total de la dieta (50-60%)

Macronutrientes



Encuentran en:

- Cereales
- Frutas
- Verduras
- Leguminosas
- Lácteos



LIPIDOS

- Son la segunda fuente de energía.
- Están formados por Carbono, Hidrogeno, Oxigeno, Nitrógeno, Potasio y Azufre.
- Son de origen animal y vegetal.
- Aportan la tercera del contenido energetico totl de la dieta (25-30%)



SE CLASIFICA:

- **SAPONIFICABLES:**

- SIMPLES: CERAS Y ACEITES
- COMPLEJAS: "molécula" + lípidos:
**GLUCOLIPIDOS, FOSFOLIPIDOS
Y SULFOLIPIDOS**



- **NO SAPONIFICABLES:**

- ESTERIODES
- EICOSANIODES

PROTEINA

- Son la tercera fuente de energía.
- Están formados por Carbono, Hidrogeno, Oxigeno, Nitrogeno, Potasio y Azufre .
- Son de origen animal y vegetal.
- Aportan del 10-15% del contenido energetico total de la dieta,



SE CLASIFICA MEDIANTE:

- **ORIGEN:**
 - ANIMAL
 - VEGETAL
- **ESTRUCTURA**
 - PRIMARIA
 - SECUNDARIA
 - TERCIARIA
 - CUATERNARIA
- **QUIMICA**
 - FIBROSA
 - GLOBULAR

SE ENCUENTRA EN:

- Cereales
- Verduras
- Semillas
- Lácteos
- Leguminosas
- Alimentos de origen animal



VITAMINAS

MICRONUTRIENTES: Son aquellos que son necesarios en cantidades menores en el organismo (representados en miligramos o microgramos).

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

HIDROSOLUBLES



- B1 -- TIAMINA
- B2 -- RIVOFILAVINA
- B3 -- NIACINA
- B5 -- ACIDO ENTOTENICO
- B6 -- ACIDO PIRRODOXIAL
- B8 -- BIOTINA
- B9 -- ACIDO FOLICO
- B12 -- COBALAMINA
- C -- ACIDO ASCORBICO

LIPOSOLUBLES

- A -- RETINOL
- D -- CALCIFEROL
- E -- TOCOFEROL
- K -- TILOQUINONA
- SI VES ESTOOO,
TAMBIEN TE
AMOOOOOOOOO



• ENCUENTRA LAS VITAMINAS OCULTAS

A	O	O	C	R	I	V	O	F	L	A	V	I	N	A
M	C	S	B	I	O	T	I	N	A	E	O	I	E	L
O	D	I	L	A	I	D	L	L	N	L	E	T	O	T
L	Q	O	D	C	L	Q	I	N	A	S	E	N	C	I
A	C	I	D	O	A	S	C	O	R	B	I	C	O	L
C	O	T	L	B	E	E	O	D	E	T	R	A	L	O
I	N	N	D	A	T	N	T	S	E	S	T	E	A	Q
D	T	I	I	L	B	O	T	R	N	L	S	T	A	U
O	I	N	B	A	S	E	C	O	D	E	T	I	D	I
F	A	A	O	M	C	I	E	O	T	E	A	S	S	N
O	M	T	R	I	I	I	L	C	F	E	O	L	V	O
L	I	A	I	N	N	E	N	N	A	E	N	U	B	N
I	N	T	N	A	D	O	Y	A	R	S	R	I	S	A
C	A	C	A	L	C	I	F	E	R	O	L	O	C	O
O	A	F	D	R	E	D	T	A	I	O	L	I	L	O

Palabras a encontrar:

TIAMINA
 COBALAMINA
 TOCOFEROL
 ACIDOENTOTENICO

NIACINA
 ACIDOFOLICO
 TILOQUINONA
 CALCIFEROL

ACIDOASCORBICO
 RIVOFLAVINA
 BIOTINA
 RETINOL

MINERALES

- Son de importancia nutrimental
- Ocupan del 4-5% del peso corporal
- Representados en microgramos
- Lácteos



Se clasifican como:

MINERALES



- **MACROMINERALES:**
- Igual o mayor a los 100 mg al día
- **MICROMINERALES U OLIGOELEMENTOS:**
- Igual o menor a los 15 mg al día

Algunos de estos son:

- Mg -- Magnesio
- Na -- Sodio
- Ca -- Calcio
- K -- Potasio
- Cl -- Cloro
- S -- Azufre
- Mo -- Molibdeno
- Fe -- Hierro
- Zn -- Zinc
- I -- Yodo
- Se -- Selenio
- Mn -- Manganeso
- F -- Flúor
- Cr -- Cromo
- Co -- Cobalto
- P -- Fosforo



FIBRA

- La fibra es un polisacárido hecho de hidratos de carbono complejos.



- Se divide en:

- **Fibra dietética:** Son componentes intactos de plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas
- **Fibra funcional:** Son hidratos de carbono no digeribles que son extraídos o fabricados a partir de plantas.

SE CLASIFICAN

FIBRA SOLUBLE (GEL):

- Atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión.
- **Se encuentra en:** Salvado de avena, cebada, nueces, semillas, frijoles, chicharos.
- Reduce la velocidad del vaciado.



FIBRA INSOLUBLE (VOLUMEN):

- Aporta volumen a las heces.
- **Se encuentra en:** Salvado de trigo, verduras y granos integrales.
- Aumenta la velocidad del vaciado



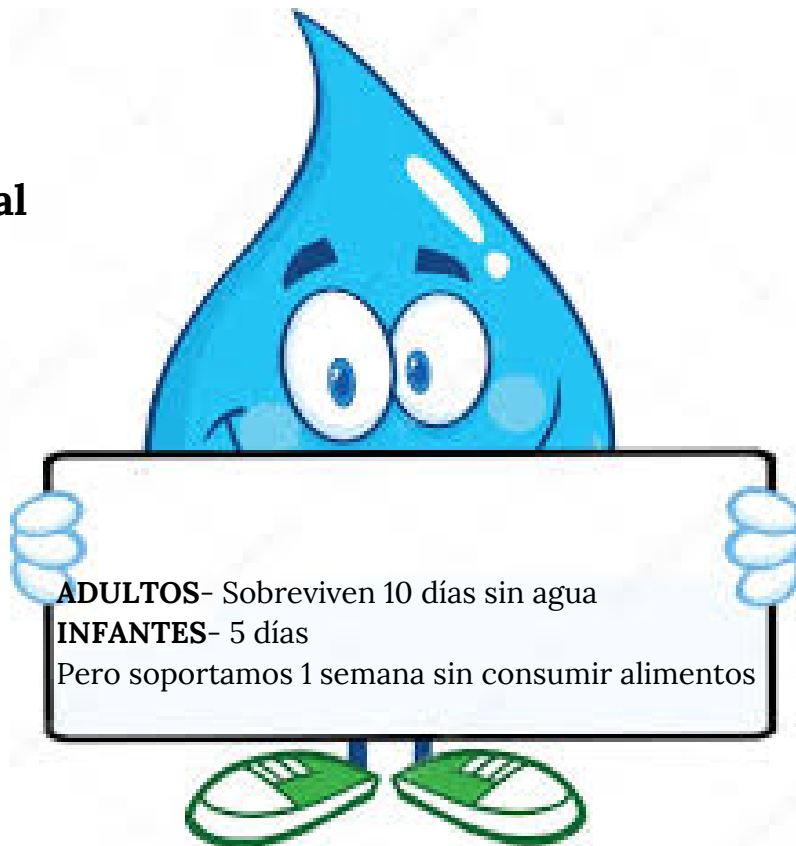
IMPORTANCIA DEL AGUA

- Es un solvente de nutrientes y desechos.
- Participa en todos los procesos biológicos
- Su consumo depende de factores biológicos y metabólicos (edad, estado de salud, actividad física.

- Edad
- Sexo
- Temperatura
- Medicamentos
- Metabolismo
- Estado de salud
- Dieta
- Ambiente
- Volumen corporal



*Factores
determinantes
de su consumo*



ADULTOS- Sobreviven 10 días sin agua

INFANTES- 5 días

Pero soportamos 1 semana sin consumir alimentos

COLOREA LAS JARRAS DE ACUERDO AL PORCENTAJE DE AGUA QUE CONTIENE EN ORGANISMO EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA



• FETO (40%)



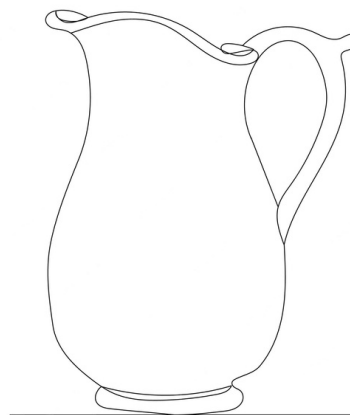
• RECIEN NACIDO (80%)



• NINO (70%)



• ADULTO (60-65%)



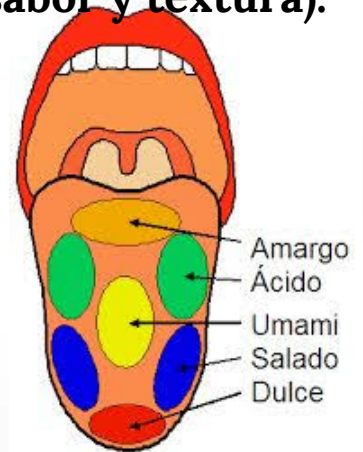
• ANCIANO (50-55%)

PALATAVILIDAD

La palatividad es la percepción de propiedades organolépticas de los alimentos que se perciben mediante el peladar (olor, sabor y textura).

Nuestra lengua identifica 5 sabores primarios:

- **Dulce, salado, ácido, amargo y umami**



En el siguiente dibujo identifica donde se concentran mas los sabores....

ABCD NUTRICIONAL

A Antropometría -- Medias que se le pueden tomar a un px (peso, talla, I.M.C, I.C.I e I.C.A.

C Clínicas -- Chequeo de signos vitales (temperatura, pulso, T/A, F/R, SO₂, F/C) y los signos clínicos del px (inspección, palpación, percusión y auscultación,

B Bioquímica -- Todas aquellas pruebas hematológicas que se le toman al px (BH, QS, EGO, etc.

D Dietética-- Diario de alimentos del px

PARTES DEL APARATO DIGESTIVO

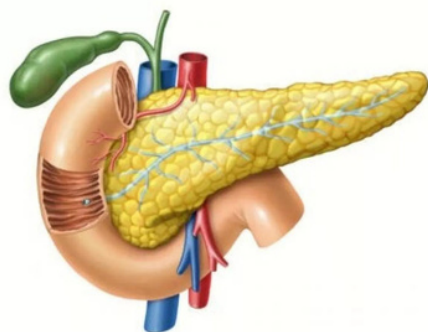
Una de las partes más importantes, y por lo cual no podríamos absorber nutrientes, agua ni todas las propiedades de los alimentos es el aparato digestivo, el cual consta de las siguientes partes:

BOCA -- Donde se comienza a desintegrar en cantidades más pequeñas el alimento



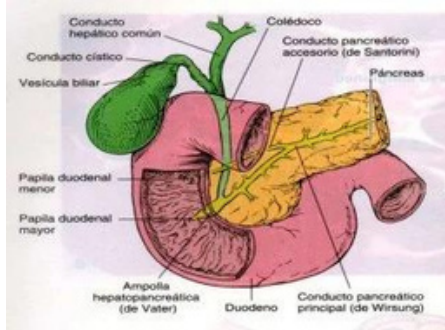
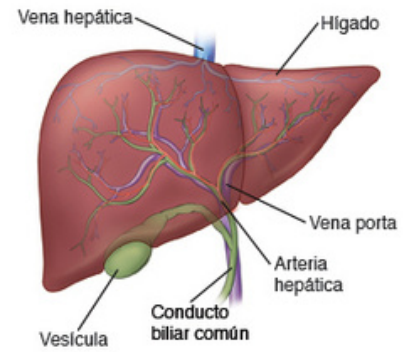
ESOFAGO -- Después de tragar por medio de peristalsis mueve el alimento al estómago.

ESTOMAGO -- Sus glándulas producen ácidos estomacales y enzimas que descomponen químicamente los alimentos



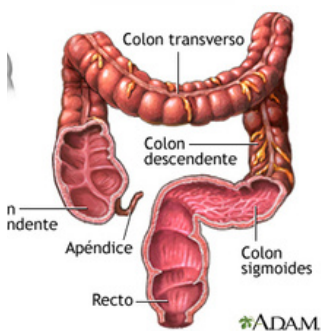
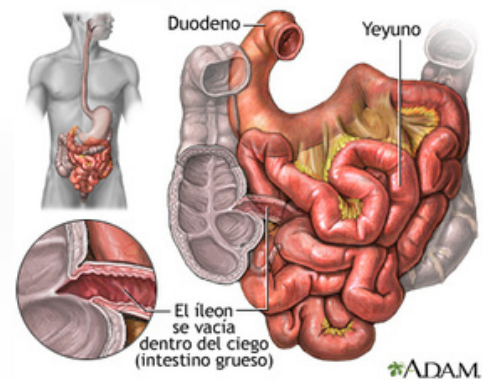
PANCREAS -- Produce jugo digestivo que descompone los carbohidratos, lípidos y proteínas. Este jugo lo suministra en el I.D

HIGADO -- Produce bilis que ayuda a digerir grasas y vitaminas. A través de los conductos biliares transportan este a la vesícula biliar para después enviarla al I.D.



VESICULA BILIAR -- Almacena la bilis entre comidas. Una vez halla alimentos es expulsada hacia el I.D.

INTESTINO DELGADO -- Produce jugo gástrico que se mezcla con la bilis y jugo pancreático. Este transporta agua del torrente sanguíneo al tracto gastrointestinal para descomponer los alimentos.



INTESTINO GRUESO -- Las bacterias del intestino ayudan a descomponer químicamente los nutrientes restantes y producen vitamina K.

RECTO Y ANO -- Los producto de desecho de la digestión y partes de alimento demasiado grandes se convierten en heces que luego son expulsadas.

