



**Nombre de alumno: Karen Mayte
Marroquín Morales.**

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

Nombre del trabajo: Súper nota.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición clínica.

Grado: 3ero.

Grupo: B.

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de mayo del 2020.

NUTRICIÓN COMO CIENCIA,

MACRONUTRIENTES

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.

- Hidratos de carbono.
- Disacáridos y oligosacáridos.
- Polisacáridos.
- Lípidos.
- Proteínas.
- Aminoácidos esenciales.



MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES

Vitaminas liposolubles: Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta. Tienden

Vitaminas hidrosolubles: Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C se denominan vitaminas hidrosolubles



FIBRA

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 no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.



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
- 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



El Plato del Bien Comer son: comer en gran medida frutas y verduras preferentemente con cáscara; incluir cereales integrales en cada comida; comer alimentos de origen animal con moderación; evitar lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal; realizar tres comidas y dos colaciones al día; y hacer ejercicio al menos 30 minutos diarios.

oficialmente validada en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria.

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

PLATO DEL BUEN COMER



Bibliografía

UDS. (18 de MAyo de 2022). *UDS Antologia de Nutrición Clínica*. Obtenido de file:///C:/Users/Erivian%20Usbaldo/Desktop/NUTRICION%20CLINICA/NUTRICION%20CLINICA.pdf.