



Nombre de alumna: Samantha Frias Alvarado

Nombre de la profesora: Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Principios generales de nutrición

Materia: Nutrición

Grado: 3

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de Mayo del 2022.

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Macronutrientes

Son nutrientes que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros, deben ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar.

- Hidratos de carbono:** Son compuestos orgánicos cuya molécula está formada por tres elementos simples:
 1. Carbono
 2. Oxígeno
 3. Hidrógeno
- Lípidos:** Son aceites y grasas, están formados por una molécula de glicerina y tres ácidos grasos.

Los ácidos grasos son sustancias químicas formadas básicamente por átomos de carbono e hidrógeno.

Tipos:

 - Ácidos grasos saturados
 - Ácidos grasos monoinsaturados
- Proteínas:** Constituyen, junto con los ácidos nucleicos, las moléculas de información en los seres vivos.

Poseen propiedades nutricionales, y de sus componentes se obtienen moléculas nitrogenadas que permiten conservar la estructura y el crecimiento de quien las consume

MACRONUTRIENTES		
CARBOHIDRATOS 1 GR. = 4 CALORÍAS	PROTEÍNAS 1 GR. = 4 CALORÍAS	GRASAS 1 GR. = 9 CALORÍAS
EJEMPLOS: FRUTAS VERDURAS GRANOS PASTA	EJEMPLOS: HUEVOS POLLO ATÚN	EJEMPLOS: AGUACATE MAYONESA ACEITE DE COCO
• AUMENTA EL RENDIMIENTO EN EL ENTRENAMIENTO	• MEJORA LA RECUPERACIÓN MUSCULAR	• PROMUEVE LA ABSORCIÓN DE VITAMINAS

Micronutrientes

Son los nutrientes más pequeños en el organismo necesita en pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas

Vitaminas

Son nutrientes que facilitan el metabolismo y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas

Los excesos y sobredosis de vitaminas, como la A, D y B6, traen consigo intoxicaciones



Minerales

Elementos químicos que se identifican en los alimentos

Indispensables para el buen funcionamiento del organismo humano y su carencia puede provocar serios problemas de salud

Actúan de diversas maneras:

- Formación de tejidos
- Cofactor de enzimas
- Integrante de vitaminas, hormonas, mioglobina, hemoglobina
- Controlar presión osmótica

Fibra

Fibra dietética

Se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas.

Fibra soluble

Atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión.



Fibra funcional

Se refiere a los hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.

Fibra insoluble

Aporta volumen a las heces

Agua

Importancia en el humano:

Solvente de nutrientes y desechos

Participa en todos los procesos biológicos

Influenciada por muchos factores biológicos y metabólicos



Plato del buen comer

Guía alimentaria diseñada para la educación nutricional



Bibliografía

UDS Antología Nutrición (Vol. 1). (s.f.). Recuperado el 20 de Mayo de 2022, de <file:///C:/Users/Personal/Downloads/Nutricion%20Clinica-LC-LEN304.pdf>