



**Nombre de alumno: Mari Bella Pascual Juan**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén**

**Nombre del trabajo: Súper nota**

**Materia: Nutrición Clínica.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 3**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de Mayo del 2022

---



# NUTRILOGÍA COMO CIENCIA.



La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas



## MACRONUTRIENTES

Se le denomina así porque se consumen en mayores cantidades (gramos), y provee energía.

Este grupo de nutrientes está formado por:

- Hidratos de Carbono
- Lípidos
- Proteínas



## MICRONUTRIENTES

Ayudan al mantenimiento o función de cada órgano del cuerpo humano. Son proporcionados en menor cantidad (miligramos o microgramos)

## FIBRA

Sustancia que se encuentra en las plantas

Existe la:

- Fibra dietética: componentes intactas de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas.
- Fibra funcional: HC no digeribles que se han extraído o fabricado a través de las plantas.

Estas se representan en:

- Vitaminas: Hidrosolubles y liposolubles.
- Minerales: Según su importancia nutricional.



## AGUA

Es componente único más importante del cuerpo. Funciones: -Hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares. -Es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción

## PLATO DEL BUEN COMER

Es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición

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



## Fuentes bibliográfica

UDS. (19 de Mayo de 2022). UDS Antologia de Nutricion Clinica. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>.