



Nombre de alumno.
Pérez Hernández Luz Esmeralda.

Nombre del profesor.
Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo.
Super Nota.

Materia.
Salud Publica.

Grado.
3er Cuatrimestre.

Grupo.
"B".

MACRONUTRIENTES



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.

-Lípidos: Las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana.

-Proteínas: Las proteínas difieren molecularmente de los hidratos de carbono y de los lípidos en que contienen nitrógeno.

MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES

Vitaminas Se introdujo el término vitamina para describir un grupo de micronutrientes esenciales que en general satisfacen los criterios siguientes:



- Vitaminas liposolubles: Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta.
- Vitaminas hidrosolubles: Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C se denominan vitaminas hidrosolubles; la solubilidad en agua es una de las pocas características que comparten.

Fibra dietética 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.

FIBRA.

Funciones de la fibra: la función de la fibra en el tubo digestivo depende de su solubilidad. Los oligosacáridos y las fibras no absorbibles tienen un efecto significativo en la fisiología humana.



AGUA.

El agua es el componente único más importante del cuerpo.



Funciones: 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.

PLATO DEL BIEN COMER.

-El plato del bien comer o representación gráfica de los grupos de alimentos en México. Dividido en tres partes iguales de tres colores: verde, amarillo y rojo, conforman el grupo 1; verduras y frutas, el grupo 2; cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, el grupo 3.



<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>.