

**Mi Universidad**

**MAPA CONCEPTUA**

*Nombre del Alumno: Jesus Eduardo Gordillo Martinez*

*Parcial: III*

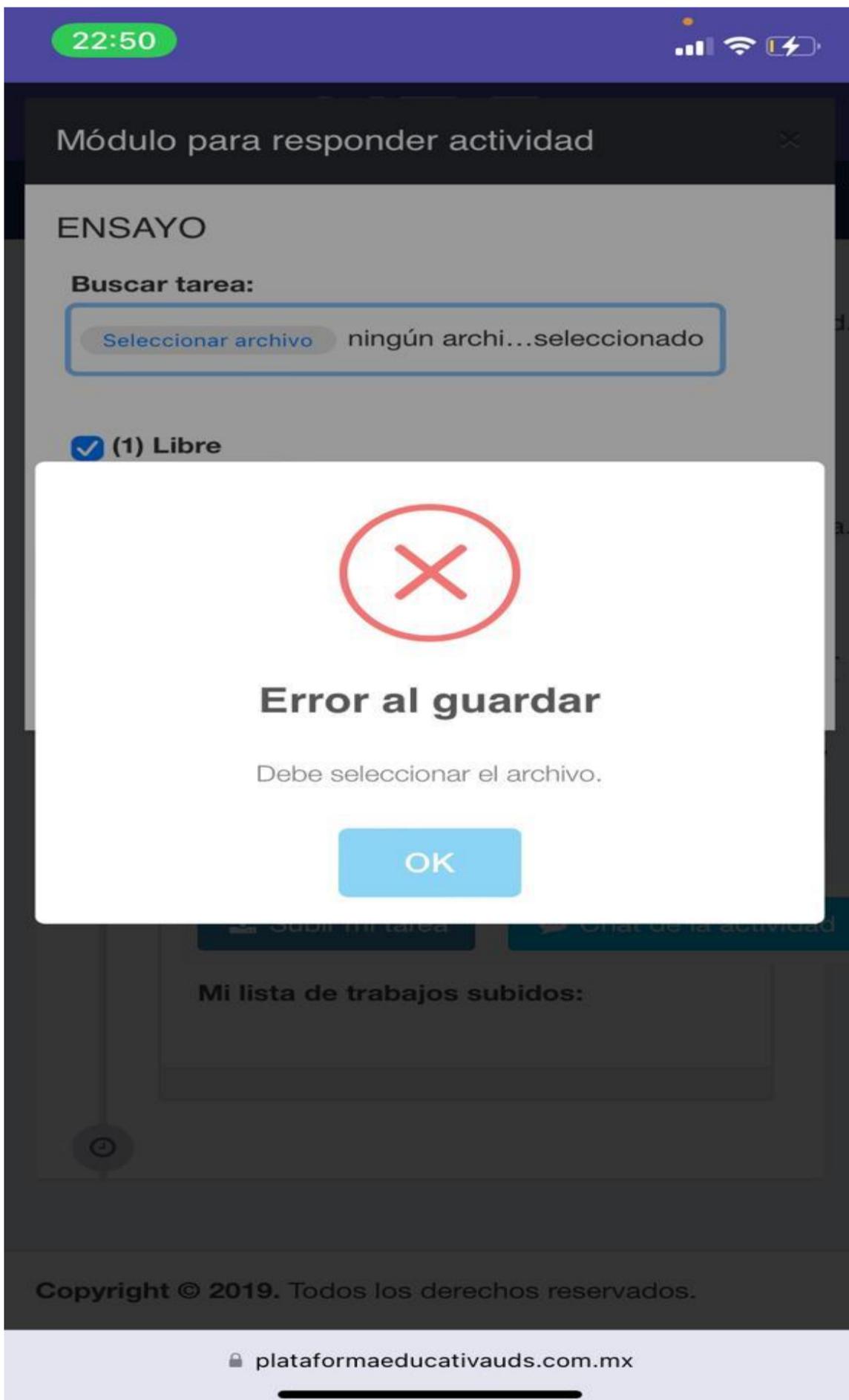
*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre de la Licenciatura: LEN*

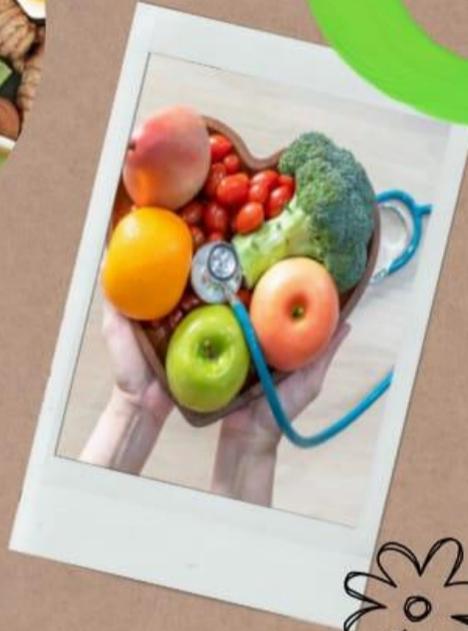
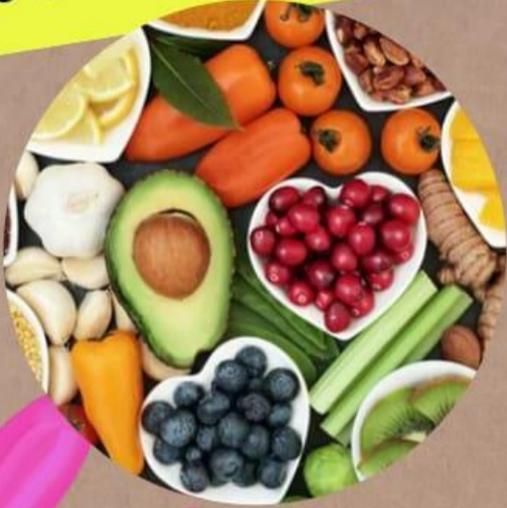
*Cuatrimestre 3*

PROFESORA NO PUDE SUBIR EL PDF COMPLETO DEBIDO A QUE PESA DEMASIADO...

POR LO CUAL ANEXO CAPTURA DE PANTALLA



# NUTRICION CLINICA



WE CUSTODIANS,  
NOT CONSUMERS

LEN: JESUS EDUARDO GORDILLO MARTINEZ  
JOSMARY SELINETTE ALBORES HERNANDEZ

# NUTRIOLOGIA COMO CIENCIA

SABIAS  
QUE

LOS NUTRIENTES SE  
DIVIDEN EN DOS  
SEGUN SU INGESTA  
NECESARIA  
MACRONUTRIENTES  
Y  
MACRONUTRIENTES

Macronutrientes			Micronutrientes	
Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas o lípidos	Vitaminas	Minerales

MICRONUTRIENTES

# NUTRIOLOGIA COMO CIENCIA

SABIAS  
QUE

LOS NUTRIENTES SE  
DIVIDEN EN DOS  
SEGUN SU INGESTA  
NECESARIA  
MACRONUTRIENTES  
Y  
MACRONUTRIENTES

Macronutrientes			Micronutrientes	
				
Hidratos de Carbono	Proteinas	Grasas o lípidos	Vitaminas	Minerales

## MACRONUTRIENTES

Son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos

## MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes son elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud

PODEMOS CLASIFICAR LOS NUTRIENTES SEGÚN LA CANTIDAD QUE REQUERIMOS, ES DECIR: MACRONUTRIENTES (HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS Y GRASAS), LOS NECESITAMOS EN GRANDES CANTIDADES Y NOS APORTAN ENERGÍA; Y LOS MICRONUTRIENTES (VITAMINAS Y MINERALES), LOS NECESITAMOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES Y NO NOS APORTAN ENERGÍA.

# VITAMINAS Y MINERALES

## VITAMINAS LIPOSOLUBLES:

Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta. Tienden a aparecer en las porciones lipídicas de la célula, como las mitocondrias y las gotículas de lípidos.

A= RETINOL  
D= CALCIFEROL  
E= TOCOFEROL  
K= FILOQUINONA



# VITAMINAS Y MINERALES

## VITAMINAS LIPOSOLUBLES:

Las vitaminas liposolubles se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos de la dieta. Tienden a aparecer en las porciones lipídicas de la célula, como las membranas y las gotículas de lípidos.

A= RETINOL  
D= CALCIFEROL  
E= TOCOFEROL  
K= FILOQUINONA



## VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, vitamina B12 y vitamina C se denominan vitaminas hidrosolubles. Las vitaminas hidrosolubles viajan mediante transportadores y se excretan en la orina.

B O B1= TIAMINA  
B2= RIBOFLAVINA  
B3= NIACINA  
B5= ACIDO PANTOTENICO  
B6= PIRIDOXINA  
B8= BIOTINA  
B9= ACIDO FOLICO  
B12= CEBALAMINA  
C= ACIDO FOLICO

# MINERALES

3 de 19

LOS MINERALES SE DIVIDEN EN MACROMINERALES Y

# MINERALES

SABIAS  
QUE

LOS MINERALES SE DIVIDEN EN  
MACROMINERALES Y  
MICROMINERALES U  
OLIOELEMENTOS

LOS MINERALES REPRESENTAN  
APROXIMADAMENTE EL 4% A 5% DEL  
PESO CORPORAL, O 2,8 A 3,5 KG EN  
MUJERES Y VARONES ADULTOS,  
RESPECTIVAMENTE.

## FIBRA

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.

ALTOO!!!!  
JUGUEMOS UN  
POCO

## VITAMINAS

