



Mi Universidad

REVISTA

Nombre del Alumno: Gerardo Martin Hidalgo Espinosa

Nombre del tema: revista

Parcial: 4

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martinez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre:3

Nutrición

Consejos y más

Conoce el plato del buen
comer

La revista del consumidor

Aprende más sobre los
alimentos

Tu belleza
es la salud

Conoce lo que
consumes

Alimentos que benefician
tu salud

¿Sabías que...

La nutrición, se basa en el buen uso de los alimentos, llevando un orden de alimentos necesarios y con los diferentes aportes nutricios poder tener una alimentación sana 😊



MACRONUTRIENTES

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

TIPOS

Carbohidratos
Monosacáridos
Disacáridos
Polisacáridos
GRASAS.

PROTEÍNAS

Aminoácidos

Calidad y cantidad de proteína.



**Hay que medir
porciones!!!!**



**Exepto con verduras
y verduras 😊**

MICRONUTRIENTES

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

TIPOS

Vitaminas: Hidrosolubles: son ocho vitaminas del grupo B y la vitamina C. Liposolubles: vitaminas A, D, K o E.

Minerales y oligoelementos: en este grupo se encuentran el calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, hierro, yodo, cinc, cobre, cromo, selenio y flúor.



**Consultas y tips en
línea!!**

**30
MITOS Y
REALIDADES**

**DE LAS
DIETAS**

**Consejos
pra comer
saludable**

**CONSULTA EN
[HTTPS://WWW.NUTRICION](https://www.nutricion.com)**



AGUA

El agua es el componente principal de nuestro cuerpo y sin el que no puede subsistir, además representa las dos terceras partes del mismo. Al nacer, aproximadamente el 75% de nuestro cuerpo es agua y en la edad adulta este porcentaje disminuye hasta aproximadamente el 60%.

Sin embargo, este nutriente tan esencial para la vida es un simple líquido incoloro, inodoro e insípido, que se ha convertido en la bebida por excelencia. Cumple numerosas funciones en nuestro cuerpo, desde la regulación de la temperatura hasta su intervención en numerosos procesos metabólicos.



FIBRA

fibra alimentaria o alimenticia, incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir o absorber. A diferencia de otros componentes de los alimentos, como las grasas, las proteínas o los carbohidratos, que el cuerpo descompone y absorbe, la fibra no es digerida por el cuerpo. En cambio, pasa relativamente intacta a través del estómago, el intestino delgado y el colon, y sale del cuerpo.

La fibra se clasifica comúnmente como soluble, que se disuelve en agua, o insoluble, que no se disuelve.

SON DOS TIPOS

Fibra soluble. Este tipo de fibra se disuelve en agua para formar un material gelatinoso. Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre. La fibra soluble se encuentra en la avena, los guisantes, los frijoles, las manzanas, los cítricos, las zanahorias, la cebada y el psilio.

Fibra insoluble. Este tipo de fibra promueve el movimiento del material a través del aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces, por lo que puede ser de beneficio para aquellos que luchan contra el estreñimiento o la evacuación irregular.



PLATO DEL BUEN COMER

El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

CONTIENE

Frutas y verduras.
Cereales y tubérculos.
Leguminosas y
alimentos de origen
animal.



ALIMENTOS FUNCIONALES

Alimentos funcionales son aquellos alimentos que son elaborados no solo por sus características nutricionales sino también para cumplir una función específica como puede ser el mejorar la salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades.

TIPOS

Los productos lácteos, las frutas y verduras, los cereales integrales, los alimentos y bebidas enriquecidos o reforzados con diferentes nutrientes o componentes y algunos suplementos dietéticos



ALIMENTOS FUNCIONALES

PREBIÓTICOS

son fibras vegetales especializadas. Actúan como fertilizantes que estimulan el crecimiento de bacterias sanas en el intestino. Los prebióticos se encuentran en muchas frutas y verduras, especialmente en aquellas que contienen carbohidratos complejos, como la fibra y el almidón resistente.

PROBIÓTICOS

Los probióticos son microorganismos vivos que en las cantidades adecuadas aportan grandes beneficios para la salud, pues aumentan las defensas del sistema inmunitario, previniendo enfermedades infecciosas e inflamatorias, como diarreas, úlceras, bronquitis y alergias, entre otras.



EL ABCD DE LA NUTRICIÓN

La Evaluación Del Estado Nutricional Es Aquel Estudio Que Ayuda A Conocer Los Indicadores Del Estado Dietético Y Estado De Salud De Los Pacientes, Todo Ello Bajo Un Enfoque Nutricional.

Antropometría

Es Aquel Estudio Que Se Enfoca En Medir Y Evaluar Las Dimensiones Físicas Y La Composición Corporal De Los Pacientes, Aquí Se Mide El Balance Energético.

Bioquímicos

Son Aquellas Muestras Orgánicas Que Permiten Detectar Patologías O Alteraciones Del Organismo, Por Otra Parte, Este Apartado Mide El Uso De Los Nutrimientos En El Cuerpo.

Clinicos

Este Apartado Hace Referencia A La Evaluación Clínica Dentro De La Evaluación Del Estado Nutricional, La Cual Consta De La Historia Médica, Un Examen Físico Y La Interpretación De Los Signos Y Síntomas Que Conllevan A Una Mala Práctica Alimenticia.

Dietéticos

Enfocado En La Evaluación Dietética Ayuda Al Especialista A Realizar Una Evaluación Cuantitativa Y Cualitativa Del Consumo Alimenticio Del Paciente.

