



**Nombre de alumno: Marlen Lara Ortiz**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martinez Guillen**

**Nombre del trabajo: Super Nota**

**Materia: Nutricion Clinica**

**Grado: 3**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de Mayo de 2022.

# Nutrición clínica.

## Macronutrientes

### Hidratos de carbono.

Sintetizados por plantas y son una importante fuente de energía en la dieta.

Los principales hidratos de carbono se pueden clasificar en:

- 1) monosacáridos
- 2) disacáridos y oligosacáridos
- 3) polisacáridos.

### Lípidos.

Los lípidos no son polímeros, sino moléculas pequeñas que se extraen de los tejidos animales y vegetales.

### Proteínas

Son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

## Micronutrientes

### Vitaminas

Compuestos orgánicos diferente a las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas



### Minerales.

El organismo usa los minerales para funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien. También son importantes para las enzimas y las hormonas.



## Fibra.

Sustancia que se encuentra en las plantas.

Aporta volumen a su dieta.

Dado que hace que uno se sienta lleno más rápidamente, puede ayudarle con sus esfuerzos para perder peso o para mantener un peso saludable.



## Agua.

Esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción. Tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo.



## 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



Divide a los alimentos en tres grupos:

1. Frutas y verduras.
2. Cereales y tubérculos.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal



## Bibliografía

<https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000193.htm>

UDS. (s.f.). *Nutricion Clinica*.