



**Nombre de alumno: Marla Lisset
Gómez Polvo**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillén**

**Nombre del trabajo: Nutrición como
ciencia y El ABCD de la nutrición**

Materia: Nutrición como ciencia

Grado: 3°

Grupo: "A"

Nutrición como ciencia

Macronutrientes Y Micronutrientes

- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteína
- Disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos

Energía

- ### Vitaminas Y Minerales

Fibra

Agua

Soluble

- Forman genes
- Disminuye Grasas en la sangre
- Minerales en exceso
- Aumenta el proceso de digestión

Electrólitos

- calcio
- sodio
- magnesio
- fósforo
- potasio

Funciones importantes para el cuerpo

- Agua intracelular
- Agua extracelular

Importante para el cuerpo

- Ingesta de agua
- Intoxicación por agua
- Eliminación de agua

Alimentos Funcionales

Alimentación saludable

Proporciona nutrientes

Debe cumplir en ser:

- Equilibrada
- Suficiente
- Variada
- Inocua
- Adecuada

Prebióticos

Microorganismos vivos que el ser consumimos

ABCD De La Nutrición

- Evaluación del estado nutricional
- Evaluación antropométrica
- Evaluación bioquímica
- Evaluación clínico
- Evaluación Dietético

Prebióticos

Ingrediente alimenticio que afecta el huésped

Bibliografía:

[U.D.S . \(2022 \). Nutrición Clínica. Recuperado 05 de Julio 2022, de UDS Sitio web:](#)

<https://plataformaeducativauds.com.mx/alMiParcial.php?tok=157227902320599>