

NOMBRE: Isabel Santizo

PROFESOR: Daniela Monserrat Mendez Guillen

MATERIA: Nutrición clínica

ACTIVIDAD: cuadro sinóptico

ESCUELA: UDS, COMITAN DE DOMINGUEZ

MACRONUTRIENTES

hidratos de carbono:

Formados por:

Carbono, hidrogeno y oxígeno. en proporción C.O.H2

Se clasifican en: monosacáridos, disacáridos, oligosacáridos y polisacáridos.

Lípidos:

Las grasas y lípidos constituyen un 34 porciento de la dieta humana ..

Las grasas de la dieta se almacenan en las células adiposas.

Proteínas:

Están formadas por aminoácidos unidos entre si por enlaces peptídicos.

Funciones:

Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de trasporte e inmunoproteinas.

MICRONUTRIENTES:

VITAMINAS:

grupo de micronutrientes esenciales que satisfacen los compuestos orgánicos de diferente a las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas, componentes naturales de los alimentos, no sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales; entre otras...

MINERALES:

Los minerales representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres, varones y adultos. el99% del calcio y el 70% de los fosfatos se encuentran en los huesos y los dientes.

FIBRA:

Componentes intactos de las plantas que no son digeribles.

Las fibras insolubles, como la celulosa, aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida, aumentan el volumen fecal, aumentan el número diario de deposiciones y reducen el tiempo de tránsito digestivo.

AGUA:

El agua es el componente único más importante del cuerpo.

pueden ser sales inorgánicas sencillas de sodio, potasio, magnesio, o moléculas orgánicas complejas; tienen un papel fundamental en multitud de funciones metabólicas.

Los principales electrolitos extracelulares son sodio, calcio, cloruro y bicarbonato (HCO3).

Electrolitos:

Son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa.

ALIMENTACION SALUDABLE:

Son el vehículo para aportar todos los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, nutrientes inorgánicos y agua.

Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera que los adultos tengan una buena nutrición y mantengan un peso saludable de acuerdo con su talla;

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS:

Los alimentos se clasifican de acuerdo con el tipo de nutrientes

Especies vegetales: Órganos y tejidos frescos de planta superiores. Hongos Algas, Semillas maduras

Especies animales: Leche humana, Leches de otras especies, Órganos y tejidos animales, Huevos, insectos.

PLATO DEL BIEN COMER:

verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal.

Las verduras y frutas proveen de agua, fibra dietaria..

prevención del estreñimiento, cáncer de colon y en el control de la glucemia en la diabetes.

ALIMENTOS FUNCIONALES:

todo alimento denominado funcional incluye la demostración científica de los efectos beneficiosos en todos los miembros de una población.

Dada la prevalencia de enfermedades nutricionales crónicas, como la obesidad.

EL A,B,C,D DE LA NUTRICION

