

# UDES

**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Yesica de la cruz Gómez Bernal*

*Nombre del tema: Nutrimientos y alimentación saludable y plato del bien comer*

*Parcial: 1er Parcial*

*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 3er cuatrimestre*



**Nutrimientos**

**Macronutrientes**

Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica, sustancias que proporcionan energía, buen funcionamiento, reparar y construir estructuras.

**Carbohidratos:** agrupan a una serie de biomoléculas que están compuestas principalmente por carbono, hidrógeno y oxígeno

**Fuentes de energía CHO:** Mayor fuente de energía (50-70%) **VCT**  
**1gr-4kcal.**

**Función CHO**

- Energía
- Contracción muscular
- Ahorradora de energía

**Se encuentran:**

- Cereales
- Pan
- Pastas
- Frutas
- Leches y sus derivados

- **Neo:** Nuevo
  - **Gluco:** Glucosa
  - **Génesis:** Nacimiento
- Ahorradora de proteínas, se hace en periodos de ayuno, creación de nueva glucosa

**Lípidos**

Los lípidos son un grupo de moléculas biológicas que intervienen en procesos relevantes del organismo. Son base para la producción de hormonas y, sobre todo, se encargan de almacenar energía.

**Fuentes de energía Lípidos:** Mayor fuente de energía (30-35%) **VCT**  
**1gr-9kcal.**

**Función lípidos**

- Energía
- Medio de transporte: Vitaminas liposolubles: A, D, E y K
- Proporcionar una sensación de saciedad

**Se encuentran:**

- Aguacate
- Semilla
- Carne

**Proteínas**

Las proteínas son macromoléculas formadas por unidades estructurales llamadas aminoácidos. Siempre contienen en su estructura carbono, oxígeno, nitrógeno, hidrógeno y muchas

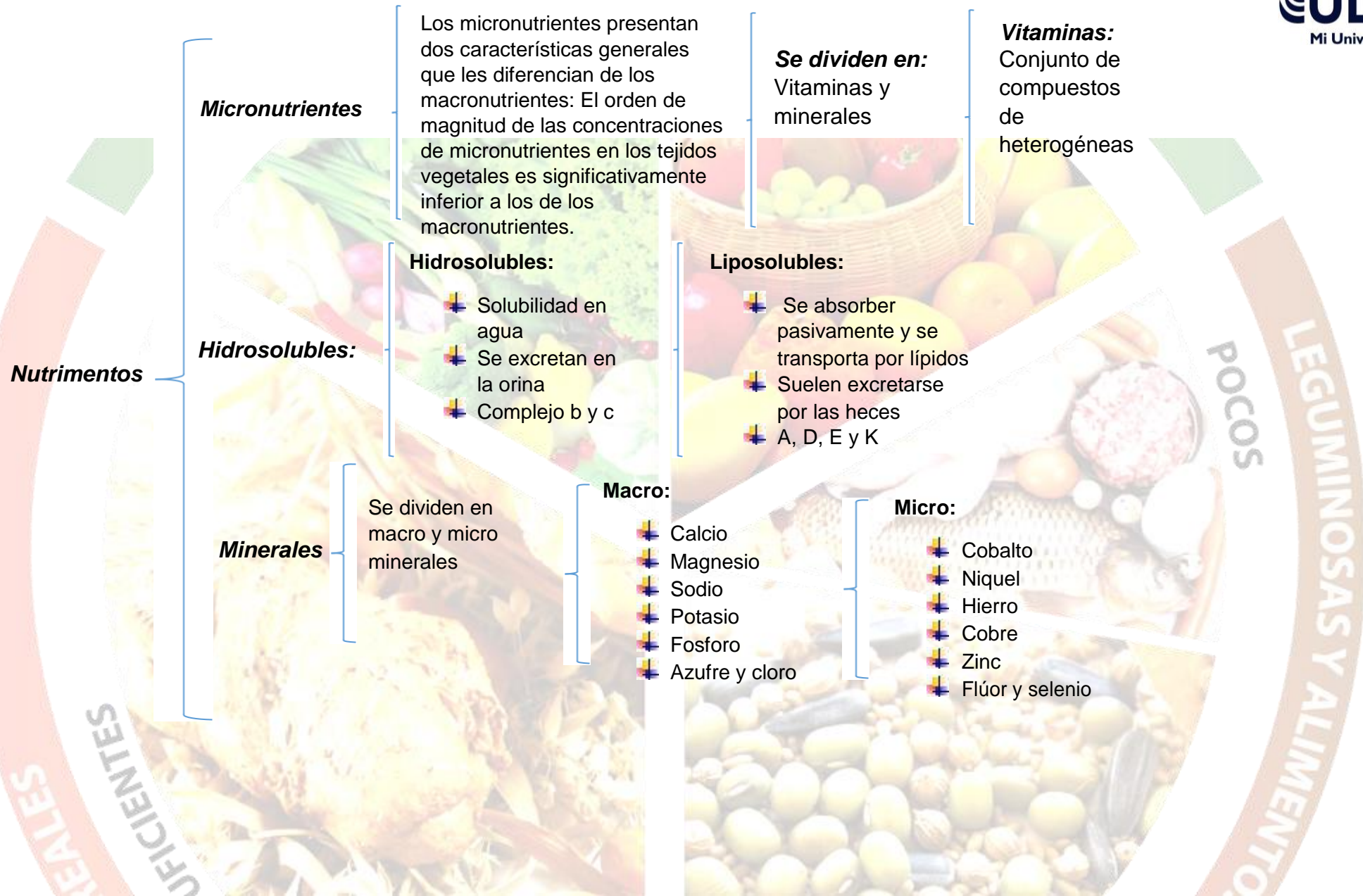
**Fuentes de energía proteínas:** Mayor fuente de energía (15-20%) **VCT**  
**1gr-4kcal.**

**Función:** Transporta hemoglobina, traslada oxígeno, reguladora de insulina, energía, fibra: sangre, queratina: uñas y cabellos, colágeno: tejido conjuntivo

**Se encuentran:** Huevos, champiñón, pepino, frutos secos legumbres, lácteos y hortalizas

2





## Alimentación saludable

## Plato del buen comer

## Alimentos de origen animal

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento de los organismos

**Biológico:** Todos los nutrimentos.

- Macro
- Micro
- Kcal
- Energía

**Psicológico:** Lactante

Vinculo- Madre/Hijo

- 1era. Alimentación
- Seguridad
- Amor
- Atención

Recuerdos (Emocional)

**Social:**

- Relación con los amigos
- Moda

El plato del bien 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

### Verduras y frutas:

Las frutas y verduras forman parte de una alimentación saludable, es importante consumirlas todos los días.

### Cereales:

Cereales como el maíz, la avena, el arroz y el trigo han sido la base de la alimentación, aportan hidratos de carbono (almidón) proteínas, calcio, hierro y fibras.

### Leguminosas:

Leguminosas como el frijol, habas, la lentejas, los cacahuates, las nueces, que son de origen vegetal pero que aportan a nuestra alimentación proteínas CHO, fibra y vitaminas

Como el huevo, la leche y sus derivados, el pescado, la carne de res, cerdo y todos sus derivados como los embutidos

**Guía de alimentos/  
representación  
alimentaria**

**Norma oficial  
mexicana**

**3 grupos:**

- Verduras y frutas (Mucho)
- Cereales y tubérculos (Moderado)
- Leguminosas y alimentos de origen animal (Poco)

Alimentación saludable y plato del buen comer