

Nombre Del Alumno [a]: Claudia Cristhel Mateo Guzmán

Nombre Del Tema 1: Nutrimientos [Macro Y Micronutrientes}

Parcial: 1

Nombre De La Materia: Nutrición Clínica

Nombre Del Profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre De La Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3

1 NUTRIMENTOS [MACRO Y MICRONUTRIENTES]

CARBOHIDRATOS

CONCEPTO: Los **carbohidratos** son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los **carbohidratos** son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas. Su cuerpo descompone los **carbohidratos** en glucosa.

Los **carbohidratos** son la principal fuente de energía del cuerpo. Existen dos tipos principales de **carbohidratos**: los azúcares (**como** los **que** están en la leche, las frutas, el azúcar de mesa y los caramelos) y los almidones, **que** se encuentran en los cereales, los panes, las galletas y las pastas.

CARBOHIDRATOS

CLASIFICACIÓN: Los **carbohidratos** se pueden dividir en tres grupos: monosacáridos, ejemplo, glucosa, fructosa, galactosa; disacáridos, ejemplo, sacarosa (azúcar de mesa), lactosa, maltosa; polisacáridos, ejemplo, almidón, glicógeno (almidón animal), celulosa.

CARBOHIDRATOS

FUNCIONES: Aportan la energía, ahorran proteínas, evitan la creación de cuerpos cetónicos y forman parte del tejido conectivo y el nervioso.

LIPIDOS

CONCEPTO: Grasa, sustancia orgánica insoluble en agua que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo de los animales, así como en los vegetales, especialmente en las semillas de ciertas plantas; está constituida por una mezcla de ácidos grasos y ésteres de glicerina y sirve como reserva de energía.

"los lípidos se clasifican en complejos (tienen ácidos grasos en su molécula) y sencillos"

Los **lípidos** se **definen** como aquellas sustancias de los seres vivos que se disuelven en solventes apolares, como el éter, el cloroformo y la acetona, y que no lo hacen de manera perceptible en el agua.

LIPIDOS

CLASIFICACIÓN: los **lípidos** se clasifican de manera general en dos grupos, saponificables e insaponificables. Los primeros se dividen en complejos, simples y ácidos grasos. Los segundos comprenden los esteroides, eicosanoides y los isoprenoides (7).

LIPIDOS

FUNCIONES:

- RESERVA DE AGUA
- PRODUCCIÓN DE CALOR.
- ESTRUCTURAL.
- INFORMATIVA.
- CATALÍTICA.
- FUNCIÓN ENERGÉTICA.
- RESERVA DE AGUA.

PROTEINAS

CONCEPTO: Las **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.

Con el nombre de **proteínas** se conoce a las moléculas formadas por aminoácidos, que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. Por **ejemplo**: fibrina, elastina, actina, insulina.

PROTEINAS

CLASIFICACIÓN: Las **proteínas** se dividen en cuatro niveles de estructuras: primaria, secundaria, terciaria y cuaternaria. Está constituida por la secuencia de aminoácidos de la cadena polipeptídica.

- Las **proteínas** son susceptibles de ser clasificadas en **función** de su forma y en **función** de su composición química. **Según** su forma, existen **proteínas** fibrosas (alargadas, e insolubles en agua, **como** la queratina, el colágeno y la fibrina), globulares (de forma esférica y compacta, y solubles en agua).

PROTEINAS

FUNCIONES: Función enzimática. función hormonal. función de reconocimiento de señales. función de transporte.

VITAMINAS

CONCEPTO: Las **vitaminas** son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 13 **vitaminas** esenciales. Esto significa que estas **vitaminas** se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente.

VITAMINAS

CLASIFICACIÓN: Las vitaminas se agrupan en dos categorías:

- **Vitaminas** liposolubles que se almacenan en el hígado, el tejido graso y los músculos del cuerpo. Las cuatro **vitaminas** liposolubles son A, D, E y K. ...
- Las **vitaminas** hidrosolubles no se almacenan en el cuerpo. Las 9 **vitaminas** hidrosolubles son **vitamina** C y todas las **vitaminas** B.

VITAMINAS

FUNCIONES: La **vitamina** A ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanos. La **vitamina** B6 también se denomina piridoxina. La **vitamina** B6 ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento de la función cerebral.

MINERALES

CONCEPTO: Un **mineral** es una sustancia inorgánica natural, que posee estructura atómica y composición definida, que en ocasiones se puede encontrar asociado con otros tipos de roca.

Los **minerales** son nutrimentos indispensables para diferentes funciones del organismo **como** la formación de huesos y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y actividad de los órganos. En las frutas se pueden encontrar **minerales**.

Los **minerales** son sustancias inorgánicas de composición química definida, que se encuentran en distintas formaciones rocosas surgidas de los procesos de disgregación de la corteza terrestre. Por **ejemplo**: calcopirita, azurita, malaquita, magnetita.

MINERALES

CLASIFICACIÓN: Los **minerales** se dividen en clases según el anión o grupo aniónico predominante. Estas clases son: Elemento nativos, sulfuros y sulfosales, óxidos e hidróxidos, haluros, carbonatos, nitratos y boratos, fosfatos, arseniados y vanadatos, sulfatos, cromatos, molibdatos y volframatos y silicatos.

MINERALES

FUNCIONES: El organismo usa los **minerales** para muchas **funciones** distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien. Los **minerales** también son importantes para las enzimas y las hormonas. Existen dos tipos de **minerales**, los macrominerales y los oligoelementos.

2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PLATO DEL BIEN COMER

La identificación de los tres grupos de alimentos.

La Norma Oficial Mexicana 043, de la Promoción y Educación.

La selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos.

El aporte de energía y nutrimentos a través de la dieta correcta.

La identificación de los tres grupos de alimentos.

La Norma Oficial Mexicana 043, de la Promoción y Educación para la Salud en materia alimentaria, clasifica a los **alimentos** en **tres grupos**: verduras y frutas; cereales y tubérculos; leguminosas y **alimentos** de origen animal.

La combinación y variación de la alimentación

La teoría de **la combinación** de los alimentos

Shelton. Según la teoría de **la combinación** de los alimentos, los diferentes grupos de alimentos requieren tiempos diferentes y diferentes tipos de enzimas en el estómago y en los intestinos para poder ser digeridos. Un medio alcalino o ácido activará unas enzimas u otras

La selección de menús diarios con los tres grupos de alimentación

Los tres **grupos** de alimentos **que** lo integran son verduras y frutas, cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal.

El aporte de energía y nutrimentos a través de la dieta correcta

Los principales **nutrientes** (proteínas, carbohidratos y grasas) **proporcionan energía** al organismo. Esta **energía** mantiene latiendo al corazón, activo al cerebro y en funcionamiento a los músculos. La **energía** se mide en calorías. Las proteínas tienen 4 calorías por gramo.