

## Cuadro Sinóptico

*Nombre del Alumno: Yaneri Vázquez Torres*

*Nombre del tema: Nutrientes, alimentación saludable y plato del bien comer*

*Parcial: Primero*

*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería General*

*Cuatrimestre: Tercero*

# NUTRIMENTOS

## MACRONUTRIENTES

Sustancias que proporcionan energía, buen funcionamiento, reparan y construyen estructuras, promueven el crecimiento y regulan procesos metabólicos.

- Carbohidratos
- Lípidos
- Proteínas

## CARBOHIDRATOS

- Provenientes de la fotosíntesis de las plantas.
- Mayor fuente de energía (50-70%) VCT Y 1gr – 4kcal.
- Energética
- Contracción muscular
- Ahorradora de proteínas

### MONOSACARIDOS:

- Glucosa, fructuosa y galactosa.

### DISACARIDOS:

- Sacarosa, lactosa y maltosa.

### POLISACARIDOS:

- Algodón y glucógeno

- Fruta y jugo de fruta.
- Cereal, pan, pasta y arroz.
- Leche, productos lácteos, leche de soya.
- Frijoles, legumbres y lentejas.
- Verduras con almidón como las patatas y el maíz.

## LIPIDOS

- Energética.
- Medio de transporte (vitaminas liposolubles A,D,E Y K.
- Proporcionan una sensación de saciedad y dan sabor a la dieta.
- Película aislante en el cuerpo que evita la pérdida de calor.

### SIMPLES:

- Triglicéridos, 3 ácidos grasos, forman parte de las membranas celulares.

### COMPLEJOS:

- Fosfolípidos, glucolípidos, esteroides

- Carnes
- Aguacate
- Almendra
- Nueces
- Tocino
- Mantequilla
- Aceituna

**NUTRIMENTOS**

**PROTEINAS**

Moléculas formadas por aminoácidos

- Transporte: hemoglobina.
- Estructural: misiona y actina.
- Reguladora: insulina, hemoglobina.
- Contráctil: contracción y relajación muscular.
- Inmunológica: leucocitos
- Energética.

- Carnes
- Mariscos
- Lácteos de origen animal.
- Soya

**MICRONUTRIENTES**

Elementos que el cuerpo necesita para cumplir ciertas funciones fisiológicas.

**VITAMINAS**

Sustancias necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales

**MINERALES**

Nutrimientos inorgánicos esenciales, y su presencia e intervención en nuestro organismo es imprescindible para la actividad celular

# NUTRIMENTOS

## VITAMINAS

- Solubles en agua
- Se excretan de la orina
- se absorben pasivamente
- Se transportan con los lípidos.

### SOLUBLES:

- Solubles en agua (orina)
- Complejo B y vitamina C

### LIPOSOLUBLES:

- Se absorben y movilizan por medio de las grasas (heces)
- Vitamina A, D, E Y K

- Tomate
- Calabaza
- Melón
- Kiwi
- Salmon
- Sardina
- Espinaca
- Lechuga

## MINERALES

- Son parte de la estructura de los huesos y dientes.
- Controlan la composición de los líquidos orgánicos extracelulares.
- Función muscular.

### MACRONUTRIENTES:

- Calcio, magnesio, sodio, potasio, fósforo, azufre y cloro.

### MICRONUTRIENTES:

- Cobalto, níquel, hierro, cobre, yodo, zinc, flúor y selenio.

- Verduras y frutas
- Leguminosas y alimentos de origen animal
- Cereales y tubérculos.

# ALIMENTO SALUDABLE Y PLATO DEL BIEN COMER

## ALIMENTACION SALUDABLE

- Proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita
- Mantiene el funcionamiento del organismo.
- Conserva o restablece la salud.
- Minimiza el riesgo de enfermedades.
- Garantiza la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado

- **Completa:** Debe tener todo en cuanto a nutrimento.
- **Suficiente:** En cuanto a la cantidad de alimento
- **Equilibrada:** Equilibrio en macronutrientes.
- **Inocua:** No presenta riesgo para la salud (consumo moderado).
- **Adecuada:** Estado fisiológico (edad, peso, estatura).
- **Variada:** Diferentes platillos y alimentos de temporada.



## PLATO DEL BIEN COMER

- Guía de alimentación o representación alimentaria mexicana.
- Se encuentra en la Norma Oficial Mexicana (NOM).

### VERDURAS Y FRUTAS

Parte de color verde, se deben consumir en mayor cantidad. Este grupo nos aporta energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C y algunas vitaminas del complejo B.

### CEREALES Y TUBERCULOS

Parte de color amarillo, se deben consumir con precaución, suficiente, o moderado. Este grupo nos aporta una fuerte principal de la energía, fuente de fibra si se consume enteros.

### LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Parte de color rojo, se deben consumir poco. Este grupo proporcionan principalmente proteínas necesarias para el crecimiento y desarrollo, formar y reparar tejidos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

<https://www.gob.mx/salud/articulos/el-plato-del-bien-comer-una-guia-para-una-buena-alimentacion#:~:text=se%20consumen%20enteros.-,Leguminosas%20y%20alimentos%20de%20origen%20animal.,formaci%C3%B3n%20y%20reparaci%C3%B3n%20de%20tejidos>

<https://www.gob.mx/salud/articulos/el-plato-del-bien-comer-una-guia-para-una-buena-alimentacion#:~:text=Cereales%20y%20tub%C3%A9rculos.,fibra%20cuando%20se%20consumen%20enteros>

<https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentación/vitaminas-y-suplementos/vitaminas-y-minerales>