

Nombre del Alumno: José Miguel Reyes Villegas

Nombre del tema: Minerales

Parcial I

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre 3

Lugar y Fecha: Pichucalco, Chiapas 19 de mayo del 2022

NUTRIMENTOS

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS

Conjunto de compuestos heterogéneos indispensables para la vida.

Clasificación:

- **LIPOSOLUBLES:** A, D, E y K.
- **HIDROSOLUBLES:** C y complejo B.

MINERALES

Elementos químicos inorgánicos, también conocidos como oligoelementos son indispensables para la vida, el crecimiento y la reproducción.

- **MACROMINERALES:** calcio, magnesio, sodio, potasio, fósforo, azufre, cloro.
- **MICROMINERALES:** cobalto, níquel, hierro, cobre, yodo, zinc, flúor, selenio.

MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS

Compuestos orgánicos provenientes de la fotosíntesis de las plantas. Tiene mayor fuente de energía de 50% a 70% VCT.

- **MONOSACÁRIDOS:** glucosa, fructosa y galactosa.
- **DISACÁRIDOS:** sacarosa, lactosa y maltosa.
- **Polisacáridos:** almidón, glucógeno.

LÍPIDOS

Insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos, como el éter, alcohol. Sustancias energéticas que proporcionan 9 kcal/g.

- **SIMPLES:** se encuentran los triglicéridos formados por una molécula de glicerol y tres ácidos grasos.
- **COMPLEJOS:** están fosfolípidos, glucolípidos y los esteroides.

PROTEÍNAS

Compuestos orgánicos complejos de alto peso molecular, contiene nitrógeno, tiene de 15% a 20% VCT, son moléculas formadas por aminoácidos

- **ALTO VALOR BIOLÓGICO:** son de origen animal
- **MEDIANO VALOR BIOLÓGICO:** cereal-leguminosa
- **BAJO VALOR BIOLÓGICO:** frutas y verduras.

VITAMINAS

FUNCIONES

- Solubilidad en agua
- Se excretan en la orina
- Se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos.

FUENTES

- Zanahorias
- Leche
- Manzana

MINERALES

- estructura de los huesos y dientes.
- Controlan la composición de los líquidos orgánicos extracelulares.
- Funcionalidad muscular.

- Frutos secos
- El pescado
- Semillas

CARBOHIDRATOS

- Energética
- Ahorro de proteínas
- Contracción muscular

- Pan
- Arroz
- Frijol

PROTEÍNAS

- Transporta y traslada el oxígeno
- Reguladora
- Inmunológica

- Carne
- Pescado
- Huevo

LÍPIDOS

- Medio de transporte, A, D, E y K
- Proporcionan la sensación de saciedad y dan sabor a la dieta.
- Película aislante en cuerpo que evita la pérdida de color.

- Aguacate
- Carnes
- Lácteos

**ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y
PLATO DEL BIEN
COMER**

**ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**

COMPLETA:

Debe contener todos los nutrimentos de los tres grupos del plato del bien comer.

SUFICIENTE

Cantidad de alimentos para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos para mantener un peso saludable de acuerdo con su talla.

EQUILIBRADA

Los carbohidratos deben de aportar de 50 a 70% de calorías diarias, las proteínas 10 a 15% de energía y lípidos 25 a 30% de energía.

INOCUA

No debe de implicar riesgos para la salud, tener un consumo moderado.

VARIADA

Incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida.

ADECUADA

Las condiciones fisiológicas del organismo, edad, estatura, sexo, actividad y estado de salud del individuo.

**PLATO DEL
BIEN COMER**

**VERDURAS Y
FRUTAS**

Es la fracción verde, las verduras y frutas aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrimentos.

**CEREALES Y
TUBERCULOS**

Es la fracción amarilla, los cereales son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias por lo que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento orgánico.

**LEGUMINOSAS Y
ALIMENTOS DE
ORIGEN ANIMAL**

Es la fracción roja, la leche y sus derivados son fuente de calcio, proteínas y agua. La carne, el pescado y el huevo son fuentes de proteínas de alta calidad, minerales como hierro, zinc y vitaminas especialmente complejo B. Las leguminosas son fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.

BIBLIOGRAFIAS

- Vitaminas y Minerales. (2020, 20 mayo). Familia y Salud. Recuperado 18 de mayo de 2022, de <https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/vitaminas-y-suplementos/vitaminas-y-minerales>
- Mendoza M.E. Comparar y conservar carne, Cuadernos de Nutrición, vol. 31, núm. 4, 2008.
- USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18; Composition of Foods, Raw, Processed, Prepared; 2005; <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>
- Marván et al. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, 2001
- Casanueva et al., Nutriología Médica, Editorial Panamericana, 2001.

<https://www.insk.com/nutricion-practica/el-plato-del-bien-comer/>

Nutrición clínica, 2a edición

D.R. © 2014 por Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.

ISBN: 978-607-448-425-0

ISBN: 978-607-448-426-7 versión electrónica