



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno FRANCISCO AGUSTIN CANTORAL ALVAREZ

Nombre del tema NUTRICION COMO CIENCIA

Parcial IER

Nombre de la Materia NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA

Cuatrimestre 3ER

Pichucalco, Chiapas; 22 de mayo del 2022

Nutrimientos

Macronutrientes

Los macronutrientes son los que proporcionan al organismo la mayor parte de la energía que necesita para funcionar y mantenerse en buen estado.

Carbohidratos

- Brindan energía
- Ahorrador de proteínas
- Contracción muscular

- Fruta
- Verduras
- Edulcorantes

Lípidos

- Proporciona saciedad
- Evita pérdida de calor
- Medio de transporte

- Aguacate
- Aceitunas
- Salmon
- Aceites de semillas

Proteínas

- Transportan
- Reguladora
- inmunológico

- Pescado
- Huevos
- Lácteos
- Legumbres

Micronutrientes

Los micronutrientes son elementos esenciales que ayudan para realizar funciones metabólicas y fisiológicas.

Vitaminas

Hidrosolubles

Solubles en agua

- Vitamina C
- Complejo B

Liposolubles

Absorben y transportan en los lípidos

- Vitamina A
- Vitamina B
- Vitamina E
- Vitamina K

Minerales

Micro

- Cobalto
- Níquel
- Yodo
- Hierro

Macro

- Calcio
- Magnesio
- Sodio
- Potasio

Alimentación saludable

Alimentación saludable

Completa

Que incluya todos los grupos de alimentos para obtener todos los nutrientes necesarios.

Equilibrada

Que aporte las cantidades justas de cada grupo de alimentos manteniendo un balance entre si

Variada

Que alterne alimentos del mismo grupo en los diferentes tiempos de comida

Inocua

Que su preparación y consumo habitual no presente un riesgo a la salud

Suficiente

Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos en cada individuo

Adecuada

Que se acople a las necesidades y características individuales como el sexo y estado fisiológico y patológico.

Plato del bien comer

Verduras y frutas

Son fuentes de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

Cereales y legumbres

Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias. También son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Legumbres y alimentos de origen animal

Proporcionan principalmente proteínas, necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos,