



UDYS

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Yubitza Ascencio Galera

Nombre del tema: nutrición como ciencia.

Parcial: 1°.

Nombre de la Materia: nutrición clínica.

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz.

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: 3°.

Pichucalco, Chiapas; a 20 de mayo del 2022.

Nutrientes.

Micronutrientes.

Vitaminas: compuestos heterogéneos.

+ Liposolubles: A, D, E y K.

+ Hidrosolubles: C y complejo B.

Minerales: químicos inorgánicos, también conocidos como oligoelementos.

+ Macrominerales: calcio, magnesio, sodio, potasio, azufre, cloro.

+ Microminerales: hierro, cobre, yodo, zinc, flúor.

Macronutrientes.

Carbohidratos: compuestos orgánicos.

+ Monosacáridos: glucosa, fructosa y galactosa.

+ Disacáridos: sacarosa, lactosa y maltosa.

+ Polisacáridos: almidón, glucógeno.

Lípidos: grasas, insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos.

+ Simples: se encuentran los triglicéridos.

+ Complejos: fosfolípidos, glucolípidos y esteroides.

Proteínas: compuestos orgánicos de alto peso.

+ Globulares.

+ Fibrosas.

Vitaminas.

- Soluble en agua.
- Se excreta en la orina.
- Se transportan con los lípidos.

- Frutas y verduras.
- Lácteos.
- Cereales.

Minerales.

- Función reguladora.
- Función de transporte.
- Función plástica o estructural.

- Aguacate.
- Yogurt.
- Almendras.

Carbohidratos.

- Energía y reserva.
- Componentes estructurales.
- Función celular.

- Cereales.
- Legumbres.
- Lácteos.

Proteínas.

- Función reguladora.
- Función hormonal.
- Función de transporte.

- Carnes.
- Lácteos.
- Huevos.

Lípidos.

- Soporte estructural del cuerpo.
- Regulación y comunicación celular.
- Protección térmica.

- Carnes.
- Lácteos.
- Frutos secos.

Alimentación saludable.

Adecuada.

Condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, cultura, religión.

Completa.

Debe contener todos los nutrimentos del plato del buen comer.

Suficiente.

Contiene la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir.

Equilibrada.

Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos.

Inocua.

Consumo moderado, preparación higiénica y en recipientes limpios. No debe implicar riesgos para la salud.

Variada.

Debe incluir diferentes alimentos y platillos en cada comida.

