



Nombre del Alumno Fernanda Paribanu Jiménez García

Nombre del tema NUTRIMENTOS, ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PLATO DEL BIEN COMER

Parcial I

Nombre de la Materia Nutrición Clínica

Nombre del profesor Joana Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA

Cuatrimestre 3ero

Pichucalco, Chiapas, México a; 22 de Mayo 2022

MACRONUTRIENTES

Sustancia que proporcionan energía

Hidratos de carbono:

Compuestos orgánicos de la fotosíntesis de las plantas.

1. Energética
2. Contracción muscular.

3. Ahorradora proteínas

- Fruta y jugo de fruta.
- Cereal, pan, pasta y arroz.
- Leche y productos lácteos, leche de soja.
- Frijoles, legumbres y lentejas.
- Verduras con almidón como las patatas y el maíz.
- VCT. 1 Gr. 4KCal

Lípidos :

Dan grasa, dan sabor y textura a los alimentos

1. Energética
2. Medio de transporte

3. Sensación de saciedad y sabor a la dieta

Las carnes, los lácteos, los frutos secos, y los aceites vegetales.
VCT. 1Gr- 9Kcal

Proteínas:

Moléculas formadas por aminoácidos

1. Reguladora de insulina y hemoglobina
2. Contracción y relajación muscular

3. Transporte de hemoglobina, traslada el oxígeno y bióxido de carbono

Los productos lácteos, las nueces y algunos granos o guisantes.
VCT. 1 Gr. 4KCal

MICRONUTRIENTES

Se dividen en Vitaminas y Minerales

Vitaminas:

Compuesto heterogéneas indispensable para la vida.

Las carnes de todos los tipo, frutas, legumbres y cereales.

Hidrosolubles

- ✓ Solubilidad en agua
- ✓ Se excretan en la orina
- ✓ Complejo b

Liposolubles:

- ✓ Se absorben pasivamente y se transportan con los lípidos.
- ✓ Se excretan por las heces

Minerales:

Elementos naturales no orgánicos

Macrominerales

Calcio, Magnesio, Sodio, Fosforo, Azufre y Cloro

Micro minerales

Cobalto, Niquel, Hierro, Cobre, Yodo, Zinc, Fluor y Selenio

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Relacion: Alimentación/Salud-Enfermedad

Biológico

Nutrientes

Macronutrientes

Micronutrientes

Psicológico

Lactancia

Vinculo Madre/Hijo

Recuerdos (Emocional)

1er alimentación
Seguridad, Amor y Atención

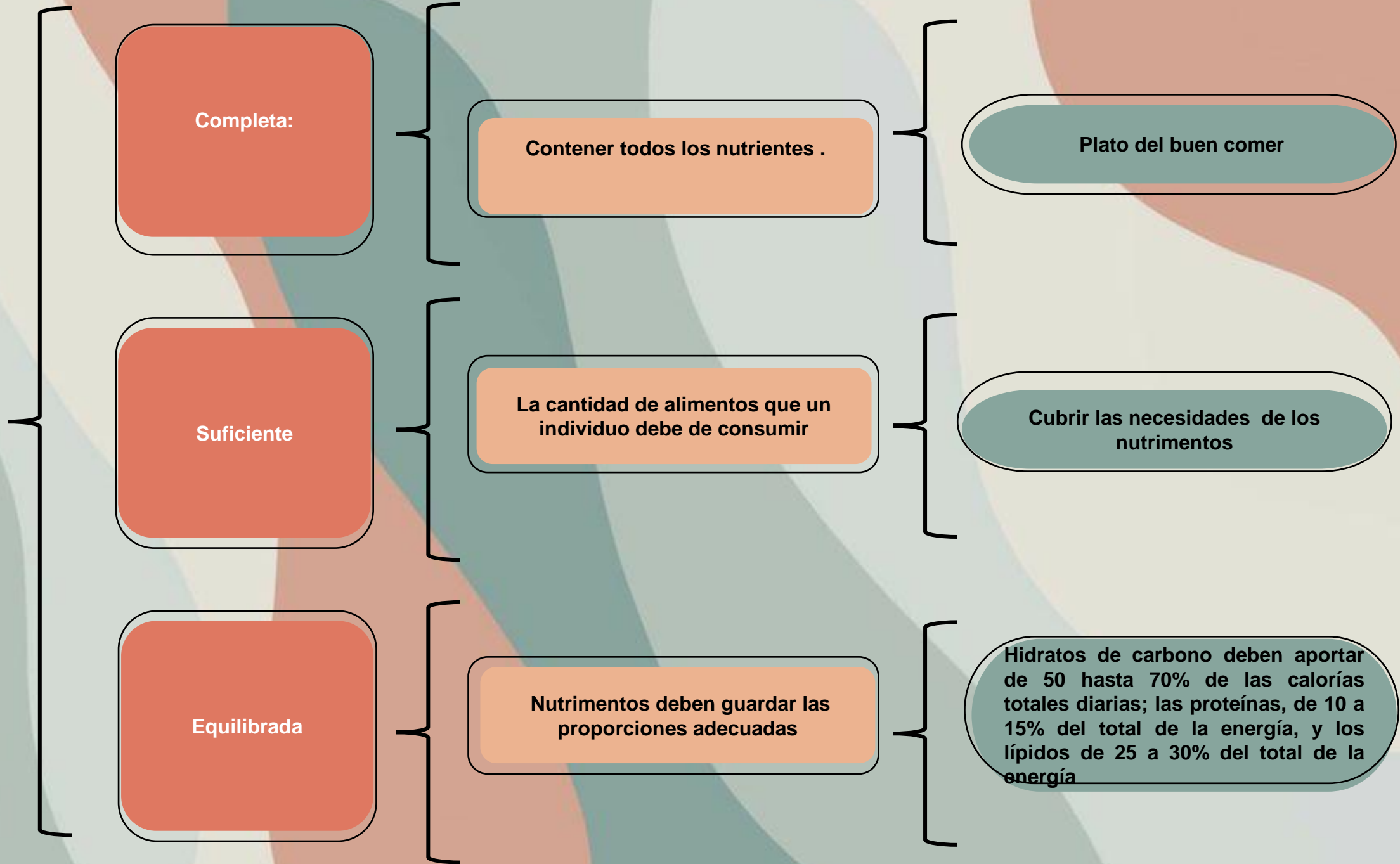
Social

Relación con su entorno

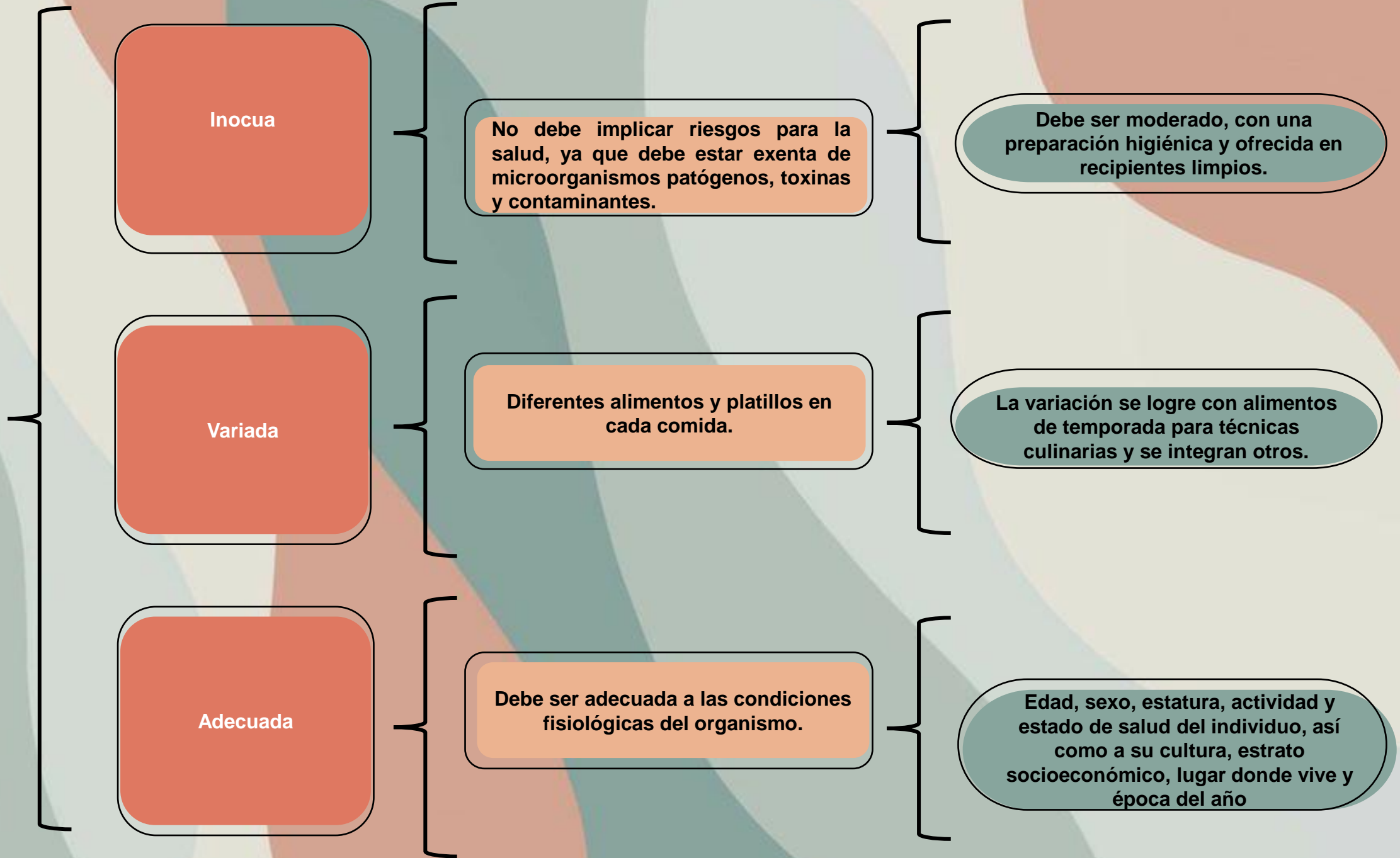
Amigos

Moda

DIETA CORRECTA



DIETA CORRECTA



PLATO DEL BUEN COMER

Guía alimentación, representación alimentaria

**Verduras y frutas
(Verde)
Reguladora**

Proveen de agua y fibra dietaría

Principal fuente de vitamina C y caroteno, aportan vitaminas K y ácido fólico.

Tomate, Cebolla, Espinacas, Pimiento, Boniato, Calabacín, Lechuga, Repollo.

Fresa, Naranja, Mora, Manzana, Papaya, Guineo.

**Cereales y tubérculos
(Amarillo)
Reguladora**

Conservan su contenido nutricional complejo

Aportan en menor proporción proteínas, nutrimentos inorgánicos y fibra dietaría

Cereales de consumo más frecuente son el arroz, avena, amaranto, maíz y trigo. Mientras que la papa, la zanahoria, la jícama, el rábano, y el camote son los tubérculos

**Leguminosa y alimentos de origen animal (Rojo)
Plástica**

Aportan cantidades apreciables de proteínas alta en lisina

Se convierten en el componente ideal de los cereales

•Leguminosas: garbanzo, frijol, soya, lenteja, alubia, haba y chícharo.
•Alimentos de origen animal: pescado, mariscos, aves, productos lácteos (queso, crema, leche, mantequilla y yogurt), huevo, res, cordero, cabrito, cerdo y embutidos.

Bibliografía

Nutrición clínica /[coordinador] Ma. Elena Téllez Villagómez. -- Segunda edición. -- México : Editorial El Manual Moderno

2014. xvi, 436 páginas

1.- Kathleen,L, &Escott, S., (2013),Krause dietoterapia, Elsevier

2.- Kaufer, M., (2015), Nutriología Médica, Medica panamericana

3.- PerezLiazur, A, &Garcia Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill

4.- Ascencio, C., (2017), Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas, Manual moderno

5.- Roth, R., (2009), Nutrición y dietoterapia,McGraw Hill

6.- Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno

7.- Setton, D, &Fernandez A., (2014) Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños y enfermos, Medica panamericana