



**José Manuel López cruz**

**Ensayo**

**nutrición clínica**

**Daniela Monserrat Méndez**

**3° A**

## Introducción

La nutrición clínica nos ayuda a dar una buena alimentación a un paciente, ya que no todos los alimentos son buenos en ciertas enfermedades, como por ejemplo la diabetes, una persona con diabetes no puede consumir alimentos dulces. La nutrición clínica también nos ayuda a saber cuales son los componentes de los alimentos que consumimos. A continuación, en este ensayo hablaremos sobre todo lo que aprendimos en esta primera unidad en nutrición clínica como por ejemplo, que es un macronutriente y micronutriente, que tanto necesitamos de agua al día, tipos de vitaminas y que es una alimentación saludable.

## Desarrollo

Macronutrientes, hay tres tipos que son los hidratos de carbono, lípidos/grasa y las proteínas

- Los hidratos de carbono son fuente de energía en la dieta y se pueden clasificar en: 1.- monosacáridos; 2.- disacáridos y oligosacáridos, y 3.- polisacáridos.

El humano solo puede usar un pequeño número de monosacáridos, y los mas importantes son la: glucosa, fructosa y la galactosa. Los disacáridos más importantes son sacarosa, lactosa y maltosa, la sacarosa en la que mas hay en los alimentos y también se usa como adictivo en muchos alimentos procesados

- La grasa en la dieta es muy importante para la digestión, de transporte de vitaminas liposolubles, reduce las secreciones gástricas y facilita el proceso de digestión
- Las proteínas esta formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos. nos ayuda a fortalecer los músculos, La capacidad de sintetizar las proteínas adecuadas para el cuerpo depende de la disponibilidad de todos los aminoácidos necesarios

## Micronutrientes

Vitaminas liposolubles se absorben pasivamente, requieren lípidos para su absorción y excretan en las heces, las vitaminas liposolubles son: A,D,E,K

Las vitaminas hidrosolubles se absorben por difusión simple ya que son soluble en agua, estas se excretan en las orina, las vitaminas hidrosolubles son C, B, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12

### Minerales

Se dividen en macronutrientes y micronutrientes, los minerales representan de 4 al 5% del peso corporal, los minerales mas importantes son: Zn, K, Mg, Se, Br, I, Cl, Mn, Cu, Ca, F, Fe, Na, P, Si.

### FIBRA.

Hay varios tipos de fibra estas son la fibra dietética, fibras insolubles, fibras solubles, la fibra dietética es la que se encuentran en las plantas y que no son digeribles por las enzimas digestivas, las fibras insolubles aumentan la retención de agua de materia no digerida y aumentan el volumen fecal y la fibra solubles estas ralentizan el tiempo de transición en el tubo digestivo.

### AGUA

Es el componente mas importante del cuerpo humano, ya que si perdemos 20% del agua corporal nos podría provocar la muerte, pero también si consumimos más de lo necesario nos podemos intoxicar, dentro de las funciones del agua están, medio de transporte para los nutrientes y sustancias del cuerpo, mantenimiento en la temperatura del cuerpo y es esencial para los procesos digestivos, absorción y excreción.

### ELITROLITOS

Tienen un papel importante en las funciones metabólicas normales del cuerpo, mantienen las funciones, los mas importantes son el: calcio, sodio, fosforo

## CONCLUSION

en este ensayo hablamos sobre que son los nutrientes, macronutrientes y los micronutrientes, ya sabemos que son las vitaminas liposoluble e hidrosoluble, tambien sabemos cuáles son los minerales más importantes, la importancia del agua, que paso si no ingerimos agua.