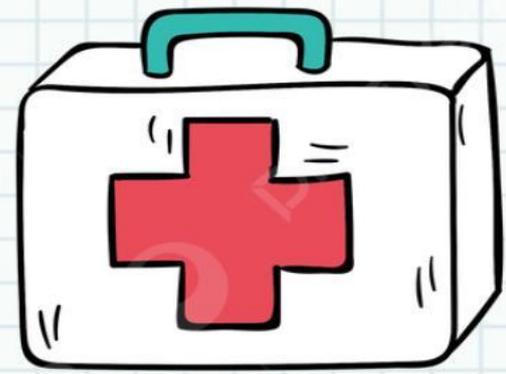


# UUDS



**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**Brenda Carmona Joachin**

**NOMBRE DEL TEMA:**

**“Nutriología como ciencia”**

**NOMBRE DE LA MATERIA:**

**Nutrición clínica**

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

**Daniela Monserrat Méndez**

**NOMBRE DE LA**

**LICENCIATURA:**

**Licenciatura en enfermería**



# NUTRIENTES

## MACRONUTRIENTES

Es lo que necesitamos en mayor cantidad

Están formados por **BIOELEMENTOS**

**C** Carbono  
**H** Hidrógeno  
**O** Oxígeno  
**N** Nitrógeno  
**P** Fósforo  
**S** Azufre

Forman micromoléculas

¿Dónde podemos encontrarlos?

### CARBOHIDRATOS

El hígado descompone en:  
(Glucosa o azúcar)

- Suministra energía al cerebro y al sistema nervioso

**Azúcar:** de la fruta, de la sangre, de la leche, en vegetales y cereales.

**Almidón:** cereales, tubérculos y legumbres

**Fibra:** en celulosa, pectinas y gomas

### GRASAS

Llamados también:  
(Aceites o Lípidos)

- Dan energía y son esenciales para el crecimiento y salud

- **Saturadas:** grasa de carnes rojas, embutidos, queso, mantequilla.
- **Monoinsaturadas:** Aceite de oliva, frutos secos, maní, palta.
- **Poliinsaturadas:** Pescado, nuez, semillas de girasol, aceite de soja.

### PROTEÍNAS

Formados por :

(Aminoácidos)

- Nos dan energía
- Ayuda al metabolismo
- Contracción muscular
- Crecimiento de células, tejidos y órganos
- Desarrolla anticuerpos

- Las carnes rojas
- Los pescados
- Las aves
- Lácteos
- Huevos
- Legumbres, granos

## MICRONUTRIENTES

Son nutrientes esenciales, que aunque no aportan energía, son imprescindibles para el organismo

Debemos obtenerlos a través de la alimentación ya que nuestro cuerpo necesita pequeñas cantidades de micronutrientes

**SON PEQUEÑAS CANTIDADES DE :**

• **VITAMINAS**

Y

• **MINERALES**

## VITAMINAS

Pueden actuar como enzimas.

**VITAMINAS HIDROSOLUBLES:**

**VITAMINAS:**  
C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12

**VITAMINAS LIPOSOLUBLES:**

**VITAMINAS:**  
A, D, E, K.

## MINERALES

**LOS MÁS IMPORTANTES SON:**

- Fe • Ca • Na • K • Zn • I • Mg
- Mn • Co • Cu • Se • F • Ci

# FIBRA

Es la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos resistentes a la digestión y a la absorción en el intestino delgado

Ayuda a La regulación del tránsito intestinal, una mayor salud de la micro biota intestinal, contribución a regular los niveles del colesterol en sangre y prevención de algunos cánceres, como el de colon

HAY FIBRA ...

**SOLUBLE:**

Se disuelven en agua formando compuestos gelatinosos.

- avena
- Legumbres
- Frutos secos
- Ciruelas
- Zanahorias

**INSOLUBLE:**

No se disuelven en agua, pero aumenta el volumen y vaciamiento de las heces fecales

- Harina de trigo integral
- Cereales integrales
- Hortalizas de hoja verde
- Frutos secos •Frutas

# AGUA

Es el componente único más importante del cuerpo

**ESENCIAL PARA LOS PROCESOS DE :**

- GIGESTIÓN
- ABSORCIÓN
- EXCRECIÓN

**IMPORTANCIA:**

- 75% composición del cerebro
- regulan la temperatura del cuerpo
- conforma el 83% de la sangre
- remueve los desechos
- amortigua las articulaciones
- ayuda a llevar los nutrientes y oxígeno a las células
- ayuda a convertir los alimentos en energía

**SEÑALES DE UNA DESHIDRATACIÓN LEVE:**

- Sed
- Piel seca y fría
- Boca seca y pegajosa
- Dolor de cabeza
- Orina amarilla oscura
- Calambres musculares

# ELECTROLITOS

Son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica

**¿CUÁLES SON?**

- SODIO
- CALCIO
- POTASIO
- CLORURO
- FOSFATO
- MAGNESIO

**SE OBTIENEN DE:**

Los alimentos que ingerimos y de los líquidos que bebemos.

**¿CÓMO FUNCIONAN?**

- equilibrar la cantidad de agua en el cuerpo
- equilibrar el nivel de ácido/base (ph) del cuerpo
- transportar nutrientes a sus células
- eliminar los desechos de las células
- funcionar a sus nervios, músculos, corazón y cerebro de la manera adecuada.

E  
S  
T  
I  
L  
O  
D  
E  
V  
I  
D  
A  
S  
A  
L  
U  
D  
A  
B  
L  
E

La nutrición se refiere a todos los nutrientes que están en los alimentos

Involucra a los procesos que ocurren después de ingerir alimentos

**ALIMENTACIÓN:**

Una alimentación correcta es muy importante para una buena salud, como la ingesta de agua potable y realizar alguna actividad física

Es de las mejores maneras para prevenir las enfermedades cardiovasculares

**UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE:**

Para llevar un estilo de vida saludable es necesario hacer ejercicio en forma regular, no fumar, no beber mucho alcohol.

Así mismo consumir una dieta saludable y evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud.

**ALIMENTOS SALUDABLES:**

Es fundamental llevar una dieta saludable consumir vegetales y alimentos ricos en calcio, carnes y frutas.

Carecer de estos nutrimentos hará que se produzcan cambios importantes en nuestro cuerpo pudiendo ocasionar la muerte.