



**Mi Universidad**

## Cuadro sinóptico

*Nombre del Alumno: Tania Elizabeth Vázquez Vázquez*

*Nombre del tema: Nutriología como Ciencia y El ABCD de la Nutrición*

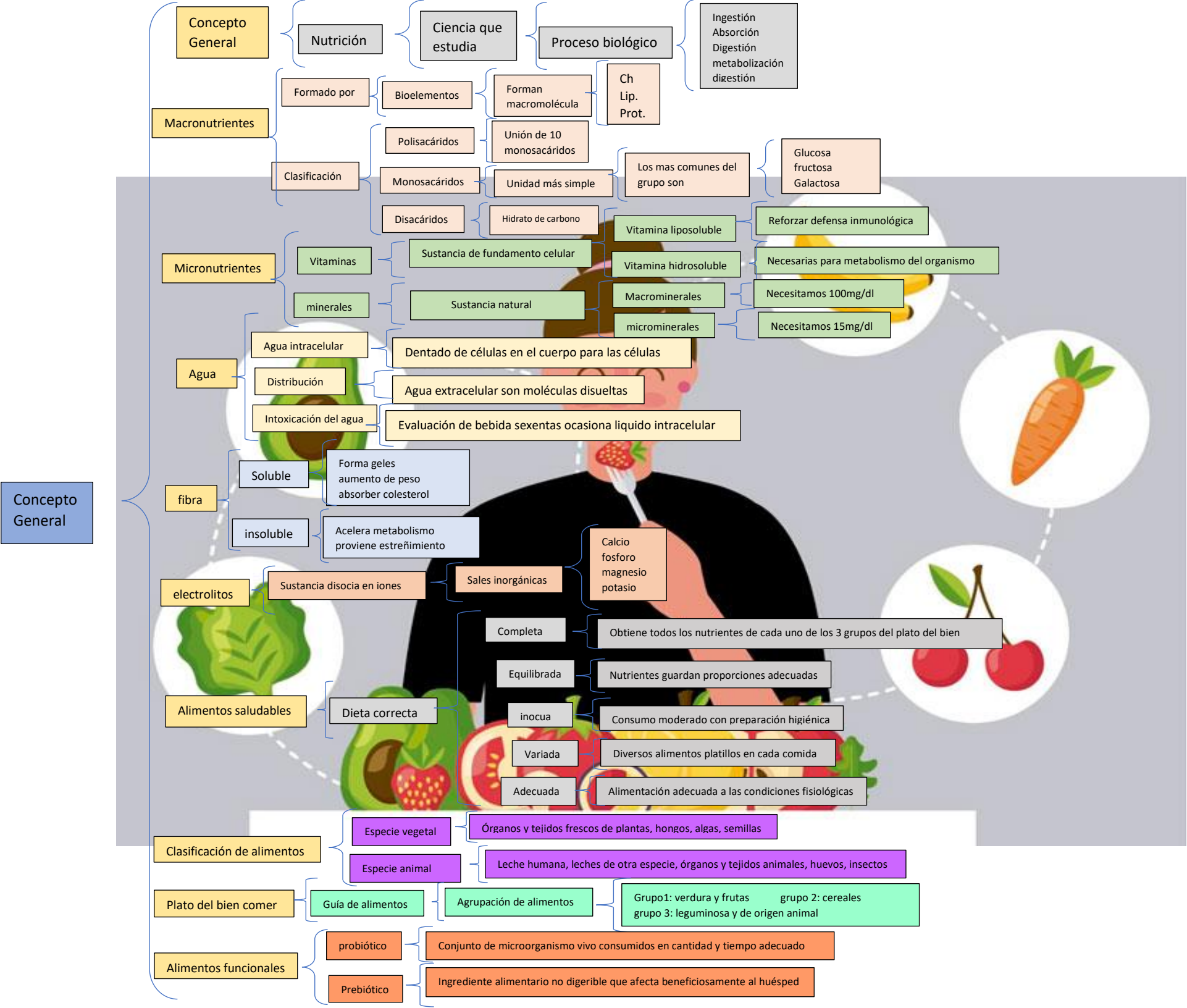
*Parcial :I*

*Nombre de la Materia: Nutrición*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre:3*



Concepto General

Nutrición

Ciencia que estudia

Proceso biológico

Ingestión  
Absorción  
Digestión  
metabolización  
digestión

Macronutrientes

Formado por

Bioelementos

Forman macromolécula

Ch  
Lip.  
Prot.

Clasificación

Polisacáridos

Unión de 10 monosacáridos

Monosacáridos

Unidad más simple

Los mas comunes del grupo son

Glucosa  
fructosa  
Galactosa

Disacáridos

Hidrato de carbono

Vitamina liposoluble

Reforzar defensa inmunológica

Vitamina hidrosoluble

Necesarias para metabolismo del organismo

Macrominerales

Necesitamos 100mg/dl

microminerales

Necesitamos 15mg/dl

Micronutrientes

Vitaminas

Sustancia de fundamento celular

minerales

Sustancia natural

Agua

Agua intracelular

Dentado de células en el cuerpo para las células

Distribución

Agua extracelular son moléculas disueltas

Intoxicación del agua

Evaluación de bebida sexentas ocasiona liquido intracelular

fibra

Soluble

Forma geles aumento de peso absorber colesterol

insoluble

Acelera metabolismo proviene estreñimiento

electrolitos

Sustancia disocia en iones

Sales inorgánicas

Calcio  
fosforo  
magnesio  
potasio

Alimentos saludables

Dieta correcta

Completa

Obtiene todos los nutrientes de cada uno de los 3 grupos del plato del bien

Equilibrada

Nutrientes guardan proporciones adecuadas

inocua

Consumo moderado con preparación higiénica

Variada

Diversos alimentos platillos en cada comida

Adecuada

Alimentación adecuada a las condiciones fisiológicas

Clasificación de alimentos

Especie vegetal

Órganos y tejidos frescos de plantas, hongos, algas, semillas

Especie animal

Leche humana, leches de otra especie, órganos y tejidos animales, huevos, insectos

Plato del bien comer

Guía de alimentos

Agrupación de alimentos

Grupo 1: verdura y frutas grupo 2: cereales grupo 3: leguminosa y de origen animal

Alimentos funcionales

probiótico

Conjunto de microorganismo vivo consumidos en cantidad y tiempo adecuado

Prebiótico

Ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped

Concepto General

ABCD de la nutrición

