



**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**

**LICENCIATURA EN
NUTRICION**

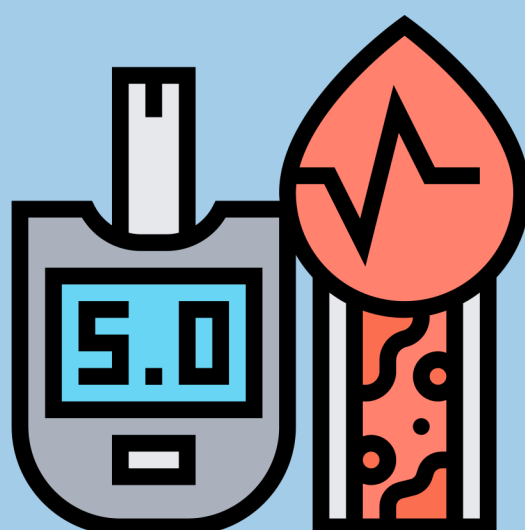
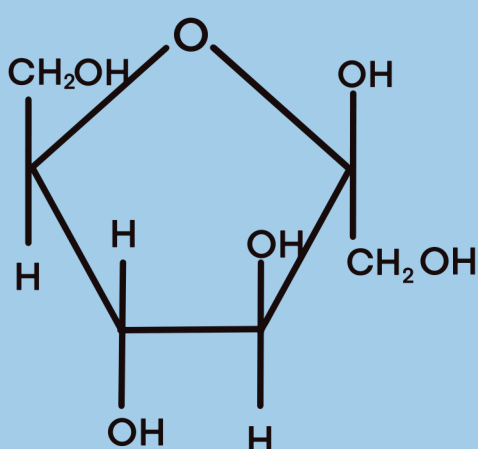
**MAESTRA: JULIBETH
GUILLEN**

**ALUMNA: NOEMI
CAROLINA COBOS
ZUMARRAGA**

QUINTO CUATRIMESTRE

PRIMER PARCIAL

**MATERIA: NUTRICION Y
MEDICINA ALTERNATIVA**



1.1 CLASIFICACION DE LOS HIDRATOS DE CARBONO

LOS CARBOHIDRATOS SON NUESTRA FUENTE PRINCIPAL DE ENERGIA.



Existen carbohidratos mas nutritivos que otros .

Guía de Carbohidratos

BUENOS	MALOS
BENEFICIOS Regula la glucosa Alto contenido de fibra Te hace sentir satisfecho Mas nutritivo	BENEFICIOS Contiene menos fibra Se convierte en grasa Son procesados Aumentan tu producción de insulina Contiene mucha sal

CLASIFICACION DE LOS CARBOHIDRATOS



Glucógeno es la reserva glucídica del animal. Se almacena sobre todo en el hígado y en el músculo

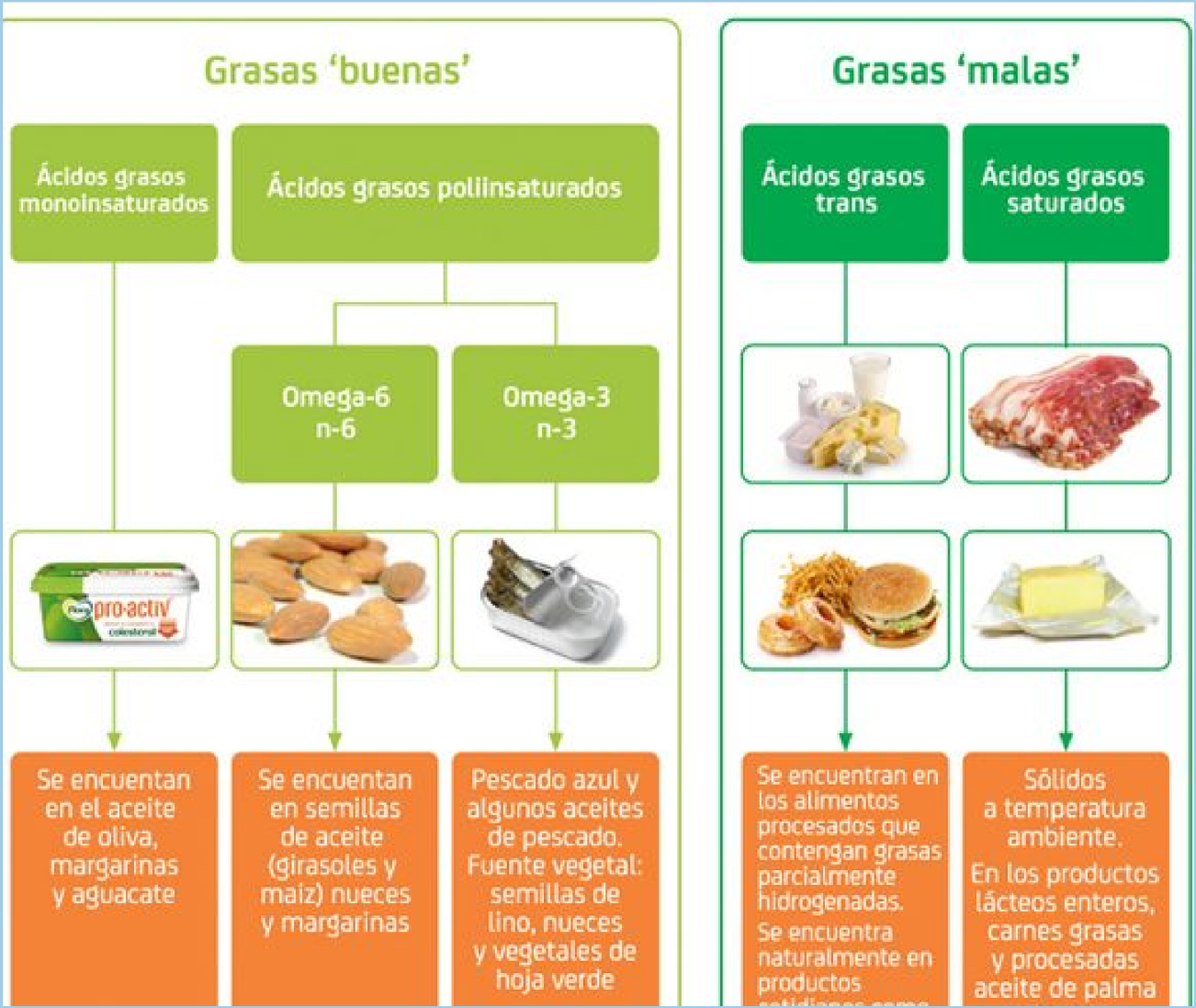
La maltosa es consecuencia de la hidrólisis enzimática del almidón. En estado libre la encontramos en algunos vegetales, como la cebada

1.2 LÍPIDOS

Las grasas y los aceites aportan mucha energía (en forma de calorías) en cantidades relativamente pequeñas de alimentos

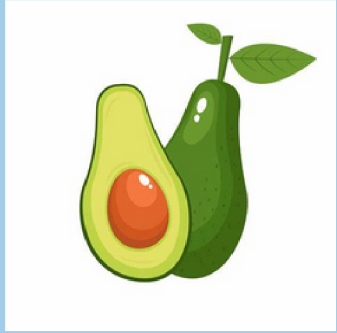
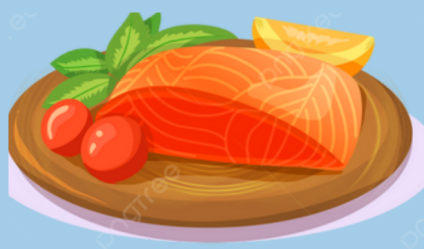


Desempeñan muchas funciones en los tejidos, además de que son la fuente energética más importante, ya que cada gramo genera 9 kcal (38.2 kJ)



RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DE GRASAS

- INCORPORAR PESCADOS COMO EL SALMON 2 VECES A LA SEMANA
- CONSUMIR FRUTOS SECOS SIN TOSTAR NI SALAR COMO COLACION
- SUSTITUIR LA MAYONESA POR EL AGUACATE
- CONSUMIR LINAZA EN LICUADOS



1.3 PROTEINAS

La proteína es uno de los componentes esenciales de los músculos, la piel, el cabello y los huesos, y forma parte de casi todos los demás tejidos y partes del organismo



FUENTES DE PROTEINA

Existen proteínas de origen animal se consideran proteínas "completas" ya que contienen todos los aminoácidos que el organismo necesita obtener de los alimentos (llamados, en conjunto, "aminoácidos esenciales")

PROTEÍNA VEGETAL			PROTEÍNA ANIMAL		
Soya 35g proteína	Edamame 11g proteína	Tempeh 19g proteína	Pechuga de pollo 24g proteína	Pavo 25g proteína	Atún natural 24g proteína
Tofu 12g proteína	Avena 11g proteína	Judías blancas 21g proteína	Salmón 25g proteína	Camarones 18g proteína	Lomo de cerdo 18g proteína
Mantequilla de maní 25g proteína	Anacardos 15g proteína	Garbanzos 19g proteína	Pato 19g proteína	Ternera 20g proteína	Huevo 14g proteína
Soya Text. 55g proteína	Lentejas 24g proteína	Almendras 18g proteína	Yogurt griego 9g proteína	Leche 4g proteína	Queso Gouda 26g proteína

Proteínas de origen vegetal: la mayoría de las proteínas de origen vegetal se consideran "incompletas" porque contienen niveles bajos de algunos aminoácidos esenciales

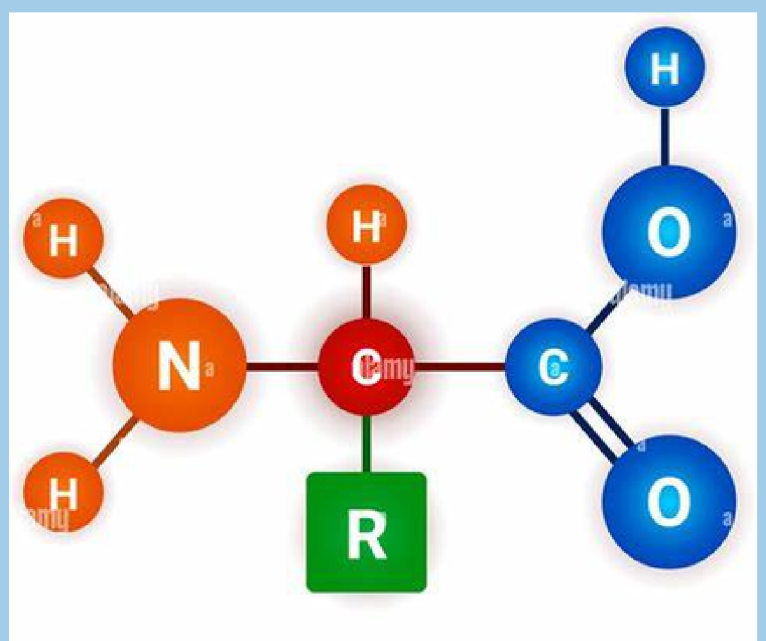
RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DE PROTEINAS

- El consumo diario recomendado de proteína es de 46 gramos por día para las mujeres y 56 gramos por día para los hombres.
- Consuma un poco de proteína en cada comida y colacion para distribuirla de forma pareja a lo largo del día

- Añada garbanzos, lentejas u otras legumbres a las ensaladas
- Opte por leches vegetales que contengan proteína, como la leche de soja o de avena



El proceso se conserva en todos los sistemas vivos, por medio de un código genético universal de 64 codones, que indica la manera de traducir los 20 aminoácidos que forman parte de las proteínas. Las proteínas juegan un papel central en los sistemas biológicos.



1.4 VITAMINAS

Las vitaminas son un grupo de nutrientes esenciales para el normal funcionamiento, crecimiento y desarrollo de las células



existen vitaminas esenciales y se dividen en solubles en grasa y solubles en agua .

VITAMINAS LIPOSOLUBLES



VITAMINA A

Salud de la vista



Correcto mantenimiento de los huesos, la piel y los dientes

VITAMINA D

Fortalece los huesos

VITAMINA E

Antioxidante

Salud del corazón



VITAMINA K



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

© www.botanical-online.com



Vitaminas B1, B2 y B3

Nutren el sistema nervioso
Estrés, insomnio, estudiantes



Vitamina B5

Colabora en la producción de hormonas

Vitamina C



Vitamina B6

Mejora la circulación

Vitamina B7

Salud de la piel, uñas y cabello



Vitamina B9 y B12

Fertilidad, embarazo y desarrollo del feto.
Previenen la anemia.

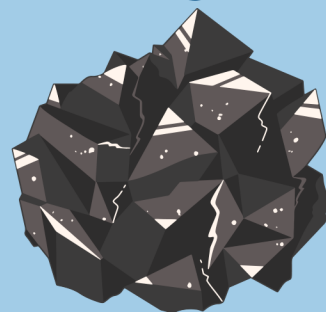


Potente antioxidante



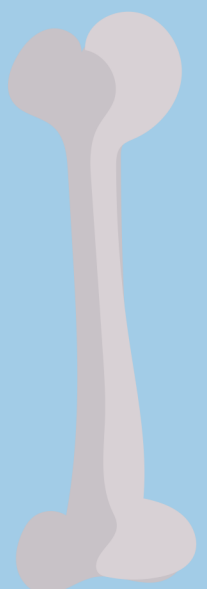
Las vitaminas son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas, tanto vegetales como animales.

MINERALES



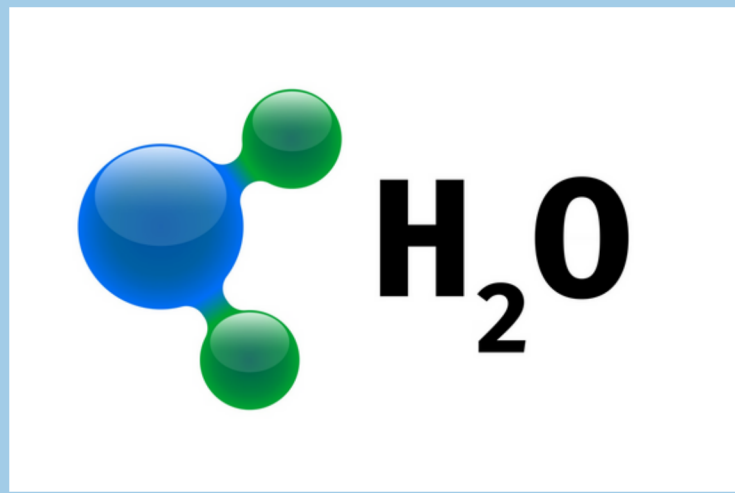
Los minerales son un grupo de 16 nutrientes inorgánicos que el organismo necesita para el normal funcionamiento, crecimiento y desarrollo de las células.

Existen macrominerales que son los que el cuerpo necesita constantemente y en grandes cantidades y microminerales donde el organismo solo necesita pequeñas cantidades.



1.5 AGUA

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno

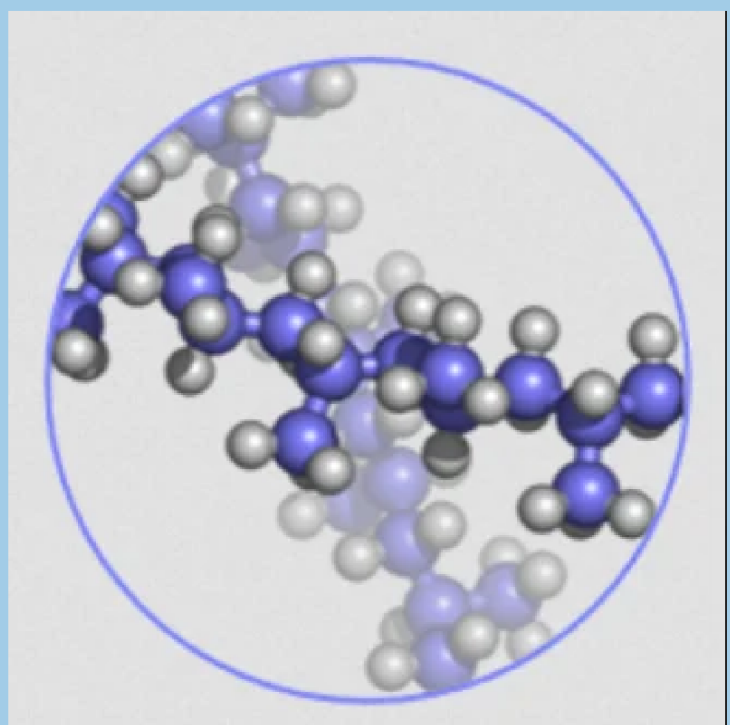


El agua no se considera un nutrimento porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico



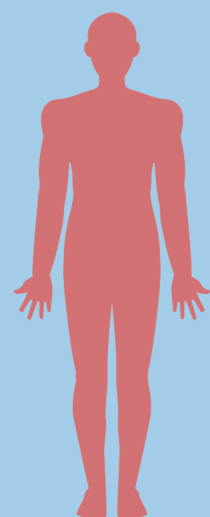
sin ella no pueden llevarse a cabo las Innumerables transformaciones bioquímicas propias de todas las células activas: desde una sencilla bacteria hasta el complejo sistema del organismo del hombre.

Tiene un gran número de funciones biológicas basadas en su capacidad física para transportar sustancias



Entre el 60 y 70% del cuerpo humano es agua, aun cuando hay ciertos tejidos como huesos, cabellos y dientes que la contienen escasamente.

El requerimiento de agua para el cuerpo es de aprox. 2500 ml al día y esto puede variar dependiendo de la edad, sexo, actividad física.



BIBLIOGRAFIA

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD
DEL SURESTE.(2024).NUTRICION Y
MEDICINA

ALTERNATIVA.PDF.<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/a174289b3b03a86eabe32cff7c9e592e-LC->

LNU501%20NUTRICION%20Y%20
MEDICINA%20ALTERNATIVA.pdf