

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION CLINICA
NOMBRE DEL DOCENTE: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN
NOMBRE DEL ALUMNO : ZURISADAI SOLIS BONIFAZ



CONCEPTOS GENERALES

- Se encarga de entender la relación entre los nutrientes y la alimentación en el cuerpo humano. Esta ciencia se enfoca en conocer los efectos que tienen los alimentos en el organismo, y cómo estos pueden afectar nuestra salud.

MACRONUTRIENTES: HIDRATOS DE CARBONO, LÍPIDOS Y PROTEÍNAS

- Son carbohidratos la fructosa, la lactosa, la sacarosa y el almidón, pero nuestro cuerpo los absorbe y gestiona de forma distinta.
- Lípidos
- Son macronutrientes, igual que los carbohidratos y las proteínas, pero se caracterizan por no ser solubles en agua. Integrados por carbono, oxígeno e hidrógeno son solubles disolventes orgánicos. Tienen múltiples funciones, como parte en la formación de hormonas, vitaminas A, D, E y K, como forma de protección de los órganos y evitando la pérdida de calor corporal.



MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES

- Para entender la importancia de las vitaminas en tu organismo, sumerjámonos en esta guía completa de micronutrientes. Descubre las diferentes funciones que desempeñan en tu cuerpo y conoce los distintos tipos de vitaminas y los alimentos que las contienen. ¡Una solución breve para mejorar tu conocimiento sobre este tema fundamental para tu salud!

FIBRA

- La fibra es una sustancia que se encuentra en las plantas. La fibra vegetal, el tipo que usted come, se encuentra en las frutas, las verduras y los granos. Su cuerpo no puede digerir la fibra, así que esta pasa a través de los intestinos rápidamente. Sin embargo, la fibra proporciona muchos beneficios de salud.



AGUA

- es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión.

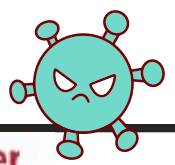
ELECTROLITOS

- son **minerales que llevan una carga eléctrica cuando se disuelven en agua.** Estos compuestos sirven para mantener su sistema nervioso, músculos y un estado de salud general saludable.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comer una variedad de alimentos, incluyendo vegetales, frutas y productos integrales.
- Comer carnes magras, aves, pescado, frijoles y productos lácteos bajos en grasa.
- Obtener suficiente fibra.
- Beber mucha agua.
- Limitar la sal, los azúcares añadidos, el alcohol y las grasas saturadas.



Clasificación de los alimentos

Nuestro cuerpo está compuesto por una serie de sustancias químicas, que necesita constantemente la regeneración de tejidos y órganos.

El Plato del Bien Comer



Plato del bien comer

- Comer en gran medida frutas y verduras, preferentemente con cáscara.
- Incluir cereales integrales en cada comida.
- Comer alimentos de origen animal con moderación.
- Evitar lo más posible los azúcares, grasas, aceites, edulcorantes y sal.
- Realizar tres comidas y dos colaciones al día.

Alimentos funcionales

- Huevos enriquecidos con ácidos grasos esenciales omega-3, que ayudan a reducir el riesgo de afecciones cardíacas.
- Leche y yogures fermentados con cultivos probióticos, que facilitan la digestión.
- Cereales con ácido fólico, que ayudan a reducir el número de niños que nacen con espina bífida.
- Margarinas con fitoesteroles (benecol), que reducen el colesterol y disminuyen el riesgo de padecer afecciones cardíacas.

