



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: ELIAS MOISES RODRIGEZ MORALES*

*Nombre del tema: NUTRIOLOGÍA COMO CIENCIA*

*Parcial: I PERCIAL*

*Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA*

*Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA*

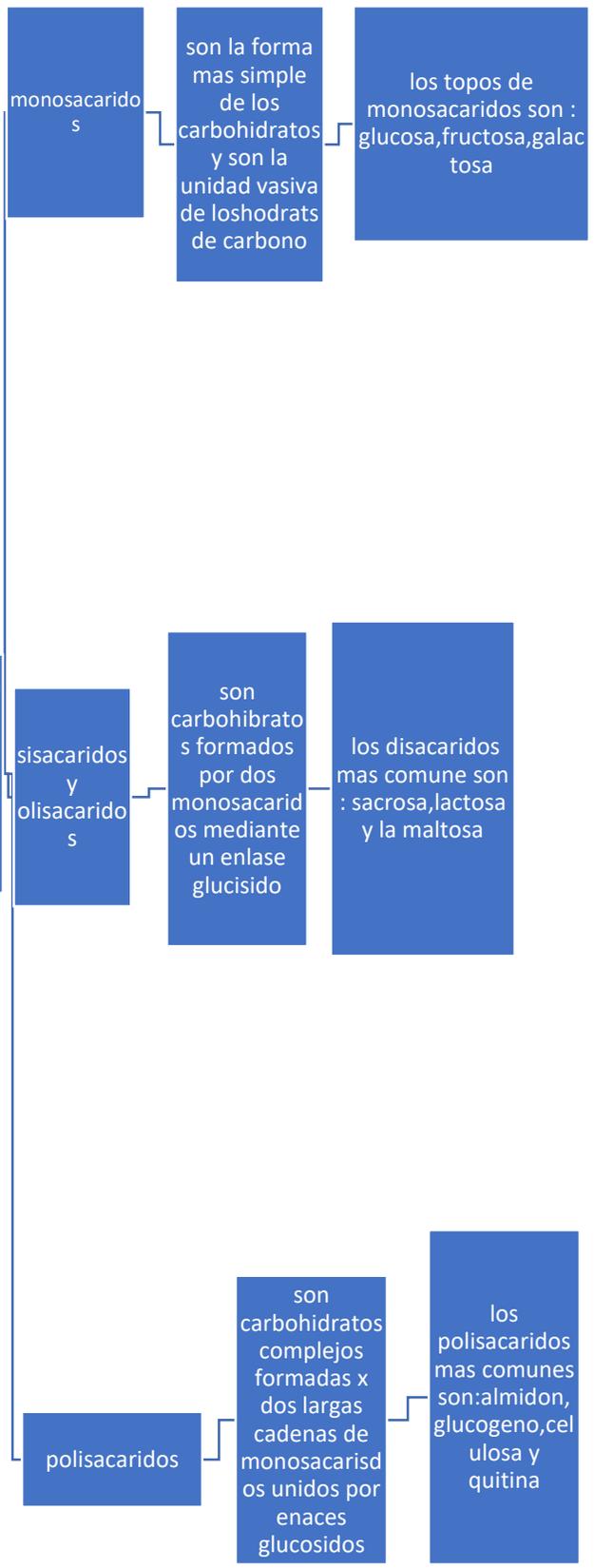
*Cuatrimestre: 3 CUATRIMESTRE*

# macronutrientes

que el cuerpo necesita en grandes cantidades para funcionar

hidratos de carbono

principales macronutrientes y una fuente esencial de energía para el cuerpo humano estos se



# micrinutrientes

esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para llevar a cabo una variedad de funciones

## vitaminas

son compuestos organicos que se dividen en dos grupos que son:

vitaminas liposolubles estas se dividen en grasas y acetes como son : vitamina A,D,E,K

vitaminas hidrosilubles se dividen en agua y no se almacenan el cuerpo como son : vitamina C ,complejo de vitaminas B(B1,B2,B3,B5,B6,B7 ,B9,B12)

## minerales

son elementos inorgnicos que se dividen en dos categorias segun la cantidad que el cuerpo nesecite

microminerales :el cuerpo nesecita estos minerales en mayor cantidad como son el calcio ,fosforo,potasio,azufre,sodio,cloro,magn esio

oligoelementos el cuerpo nesecita estos minerales en cantidades muy pequeñas como son :hierro,zinc,cobre,m anganeso,yodo,sele nio,flour

# fibra

es un tipo de carbohidrato no digerible que se encuentra en los alimentos de origen vegetal estas se divide en dos .

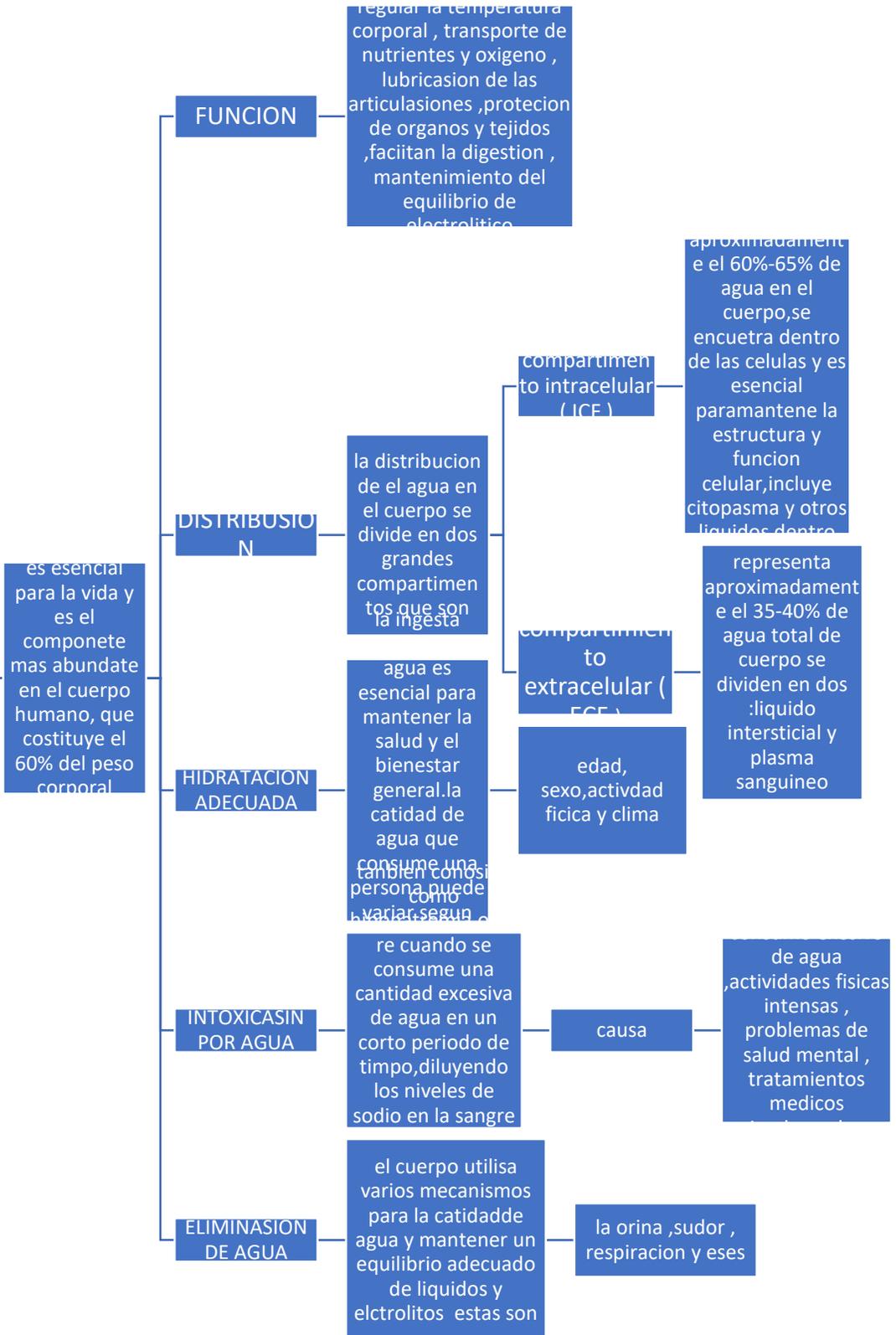
fibras solubles :se disuelven en agua y forman una sustancia similar a un gel . Estas pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre como son

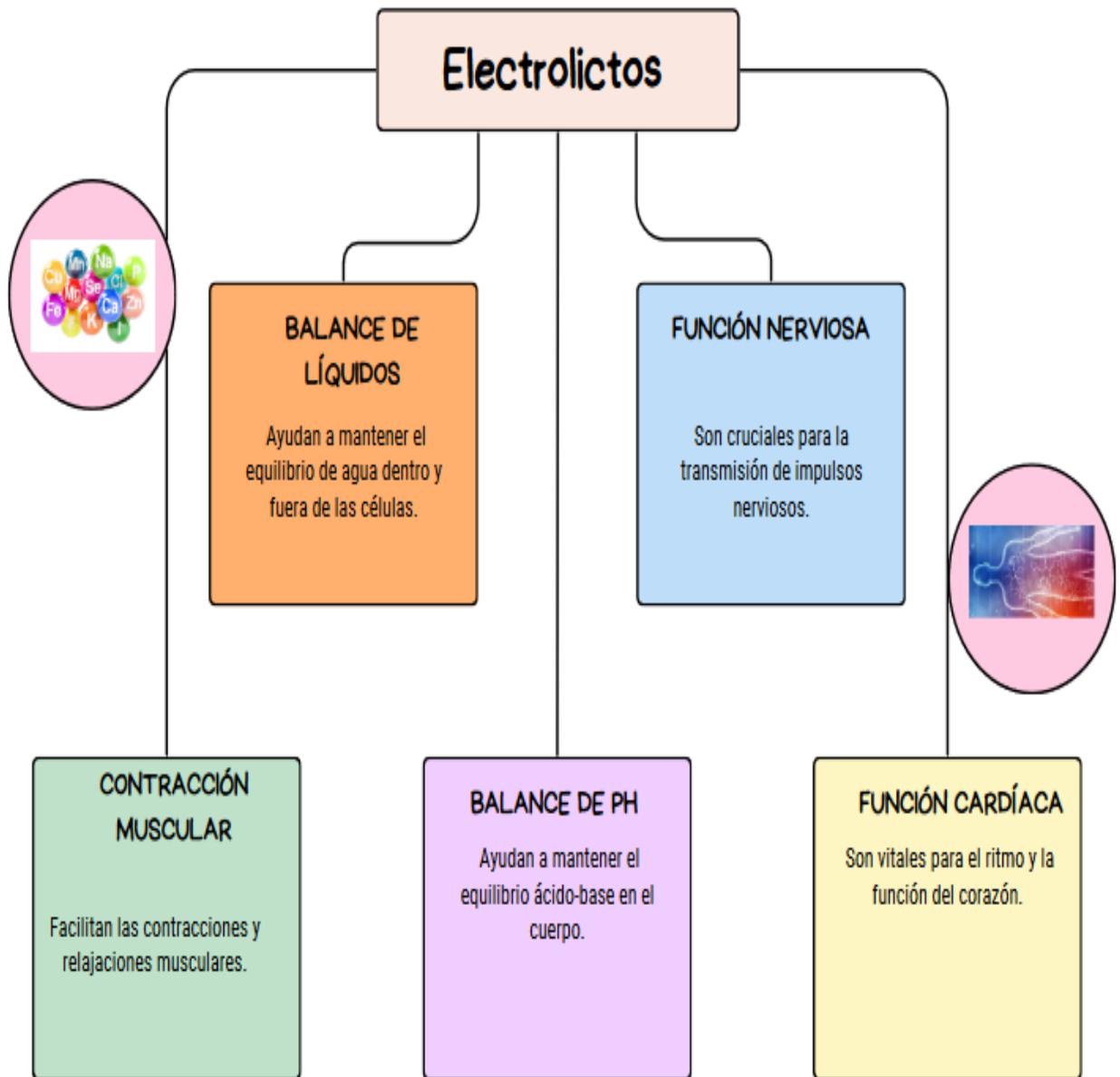
la avena,frutas ( como manzana,naranja y bayas ),legumbres ( como frijol,guisantes y lentejas ),vegetales ( como zanahoria y brocoli )

fibra insoluble : estas no se disuelven en agua y ayudan a mover el material a través del sistema digestivo , promoviendo la regularidad y ayuda a prevenir el estreñimiento como son

los granos enteros ( como trigo integral,arroz integral,cebada ) nueces y semillas , vegetales ( como ciliflor ,judias verdes y papas ) la piel de frutas y vegetales

# AGUA









# ALIMENTACION SALUDABLE

## Principios de una Alimentación Saludable

### 1..Variedad:

- Consume una amplia variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes necesarios.
- Incluye frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros, y productos lácteos bajos en grasa.

### 2. Equilibrio:

- Equilibra la ingesta de alimentos con la actividad física para mantener un peso saludable.
- Asegúrate de que tu dieta incluya macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas) y micronutrientes (vitaminas, minerales).

### 3. Moderación:

- Limita el consumo de alimentos altos en azúcar, sal, y grasas saturadas.
- Controla las porciones para evitar comer en exceso.

## Grupos de Alimentos:

### • Frutas y Verduras:

- Come al menos cinco porciones al día.
- Opta por una variedad de colores para asegurar una amplia gama de nutrientes.

### • Proteínas:

- Incluye fuentes de proteínas magras como pollo, pescado, frijoles, lentejas, y nueces.
- Limita las carnes rojas y procesadas.

### • Granos Enteros:

- Elige granos enteros como avena, quinoa, arroz integral, y pan integral.

- Evita los granos refinados como el pan blanco y el arroz blanco.

### • Lácteos o Alternativas:

- Prefiere productos lácteos bajos en grasa o alternativas como leche de almendra, soja, o avena fortificada con calcio.

### • Grasas Saludables:

- Consume grasas saludables provenientes de aguacates, aceite de oliva, frutos secos y pescado.
- Limita las grasas trans y saturadas.

## Hábitos Alimenticios Saludables

### 1.g Hidratarse:

- Bebe suficiente agua a lo largo del día.
- Limita las bebidas azucaradas y el alcohol.

### 2. Planificación de Comidas:

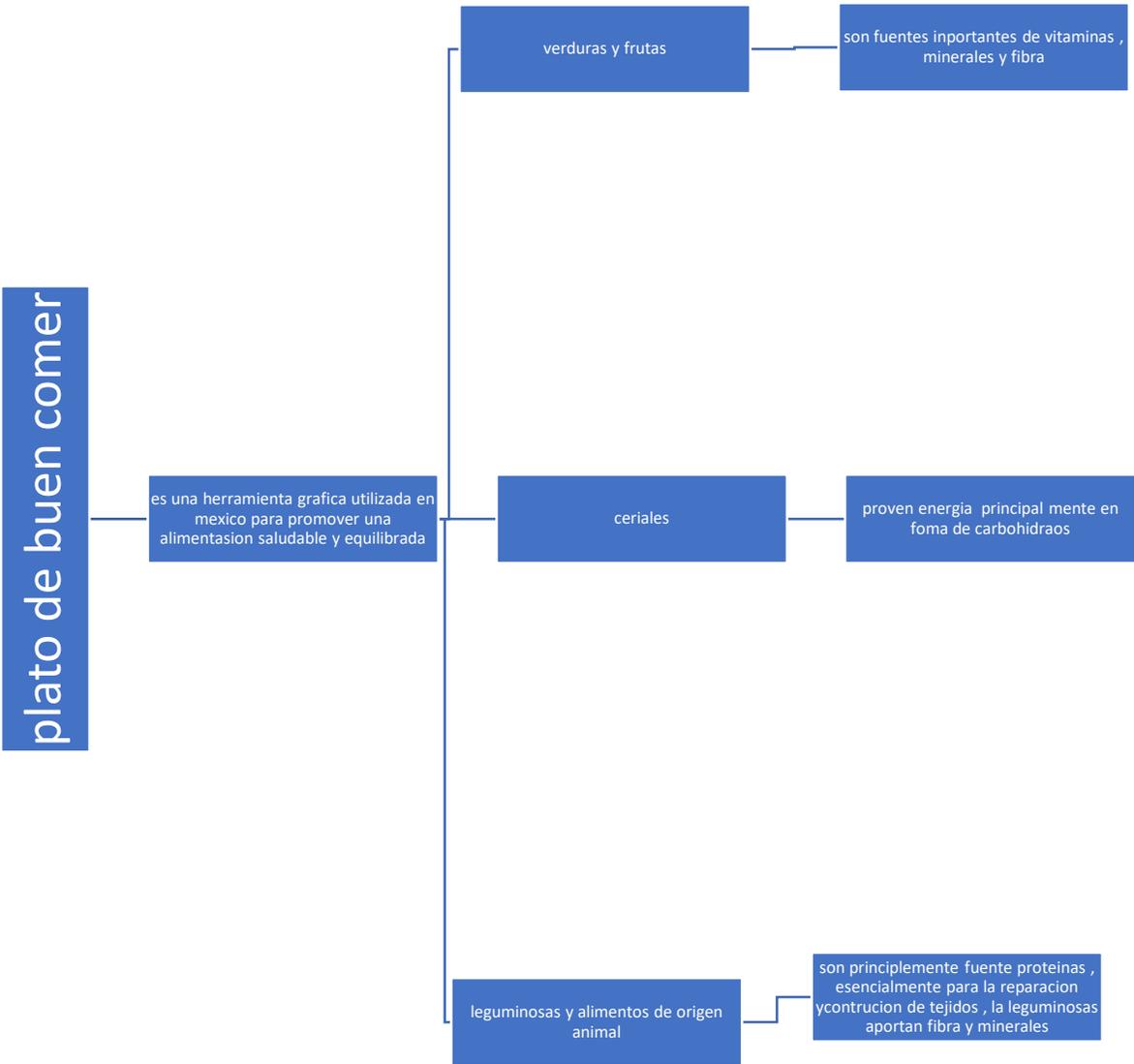
- Planifica tus comidas y meriendas para evitar decisiones impulsivas.
- Cocina en casa con ingredientes frescos cuando sea posible.

### 3. Lectura de Etiquetas:

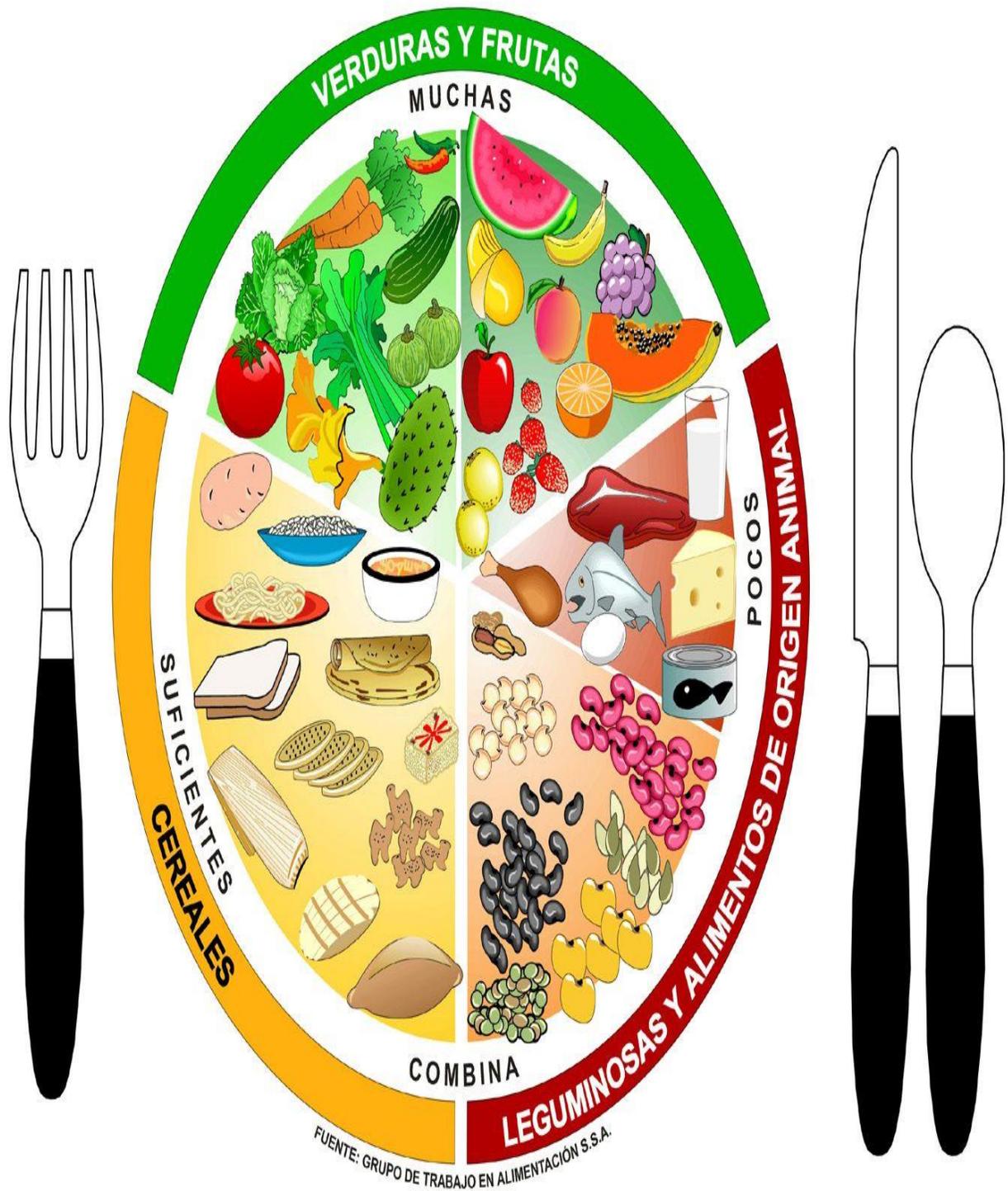
- Lee las etiquetas nutricionales para tomar decisiones informadas.
- Presta atención al contenido de azúcar, sal, y grasas.

### 4. Comer Conscientemente:

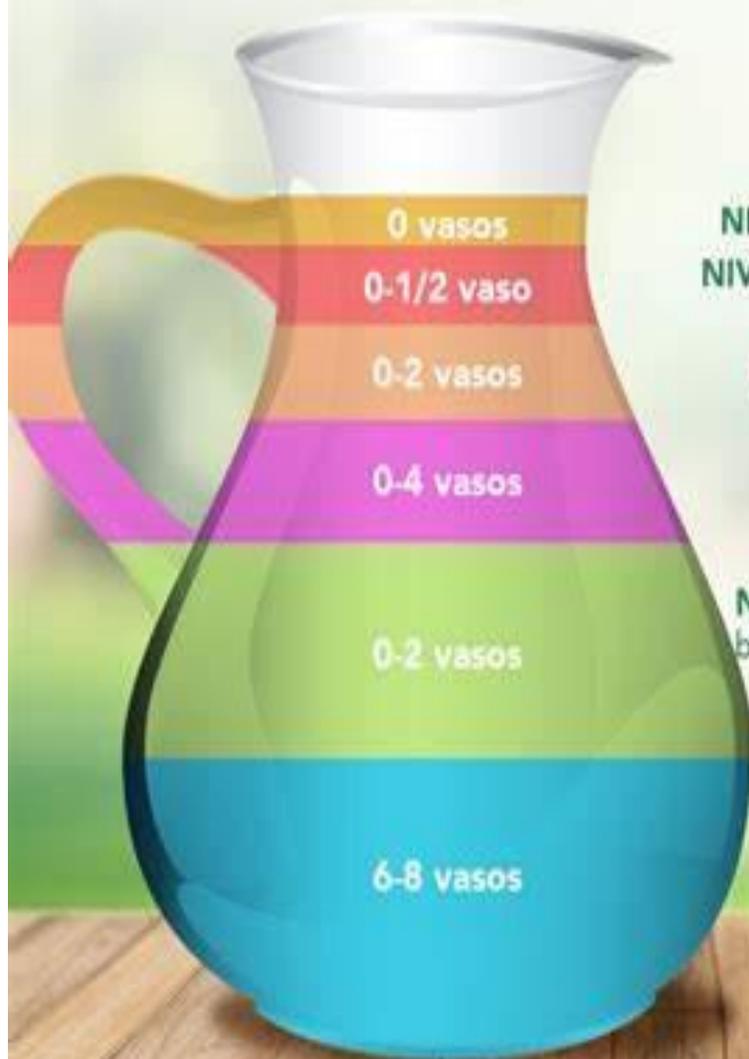
- Come despacio y presta atención a las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo.
- Evita distracciones como la televisión o el teléfono mientras comes.



# El Plato del Bien Comer



# JARRA DEL BUEN BEBER



**NIVEL 6** · Refrescos y aguas de sabor

**NIVEL 5** · Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas

**NIVEL 4** · Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales

**NIVEL 3** · Café y té sin azúcar

**NIVEL 2** · Leche semi y descremada, bebidas de soya sin azúcar adicionada

**NIVEL 1** · Agua potable natural