



Universidad del sureste

Maria Fernanda Mina Gutierrez

Nutrición Clínica

Unidad I, 3 Cuatrimestre

LN. Jhoanna Leal Lopez

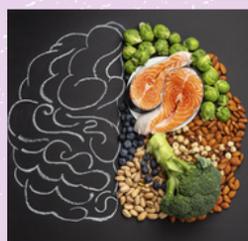
24/05/2024

# Nutrición Clínica

Ciencia que estudia los alimentos y nutrimentos

Proceso en el cual:

1. Consumimos el alimento
2. Digerimos
3. Absorbemos
4. Transportamos
5. Utilizamos
6. Eliminamos



¿Que es un requerimiento?

Cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición



¿Que es una dieta?

Todos los alimentos que se ingieren en un día



Leyes de la alimentación

1. Completa: Debe contener todos y cada uno de los macro y micronutrientes.
2. Adecuada: Que se ajuste a los gustos y cultura de quien lo consuma.
3. Variada: Que en todos nuestros tiempos de comida parezca un arcoiris.
4. Equilibrada: Que contenga todas las calorías que necesitas.
5. Suficiente: Que tu alimentación permita desarrollarte en todas tus actividades.
6. Inocua: Que su consumo no implique riesgos a la salud.

**Hidratos de Carbono**  
Son una importante fuente de energía en la dieta



Se pueden clasificar en:

- 1) monosacáridos
- 2) Disacáridos y oligosacáridos
- 3) Polisacáridos.

**Macronutrientes**

**Lípidos.**

La grasa es rica en energía y proporciona 9 kcal/g de energía



La grasa de la dieta se almacena en las células adiposas.

**Proteínas**

Principales funciones de las proteínas son:

- Proteínas estructurales
- Enzimas
- Hormonas
- Proteínas de transporte
- Inmunoproteínas.



¿Que son las vitaminas?

Grupo de micronutrientes esenciales, Componentes naturales de los alimentos, presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas

Se clasifican en:

• Vitaminas liposolubles:  
Se transportan con los lípidos de la dieta.

- Tipos:**
- Vitamina K
  - Vitamina E
  - Vitamina D
  - Vitamina A



Vitaminas hidrosolubles:

Cuando se ingieren cantidades grandes y mediante procesos mediados por transportadores cuando se ingieren en cantidades más pequeñas

- Tipos:**
- Vitamina C
  - Complejo B
  - Complejo B2
  - Complejo B9



¿Que son los minerales?

Los minerales representan aproximadamente el 4% a 5% del peso corporal, o 2,8 a 3,5 kg en mujeres y varones adultos, respectivamente.

- Tipos:**
- Magnesio,
  - Sodio
  - Potasio

¿Que es la fibra?

Es un nutriente que se encuentra en los alimentos de origen vegetal

**Tipos:**

**Fibra dietética:**  
Son los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestiva

**Fibra Funcional:**  
Hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.

¿Que son los electrolitos?

Los electrolitos son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua.

**Extracelulares:**  
Fuera de las células

- Sodio
- Calcio
- Cloruro
- Bicarbonato

Se clasifican en:



**Intracelulares:**

Dentro de las células

- Potasio
- Magnesio
- Fosfato

Referencia

- Tellez, M., (2014) Nutrición clínica, Manual moderno
- Antología, UDS, (2024) Nutrición Clínica