

**LA NUTRICION COMO  
CIENCIA**

**RESENDIZ ESTRADA  
ALESSANDRA**

**LN. Jhoanna Leal López**

**UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE**

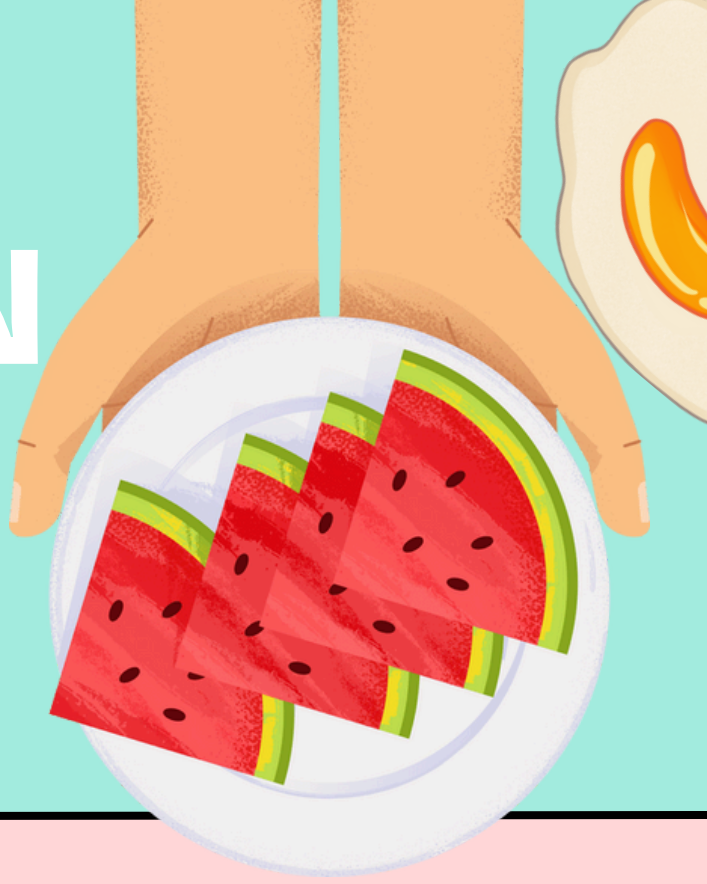
**Licenciatura en  
Enfermería**

**NUTRICION CLINICA**

**Tapachula, Chiapas**

**24 de Mayo del 2024**

# LA NUTRICION COMO CIENCIA



## ¿QUE ES LA NUTRICION?

Es el proceso mediante el cual los organismos obtienen y utilizan los nutrientes necesarios para mantener sus funciones vitales, crecer, desarrollarse y reproducirse. Este proceso incluye la ingesta, digestión, absorción, transporte, utilización y excreción de nutrientes.



## ¿QUE ES DIETA?

Se define como dieta a todos los alimentos que se ingieren en un día



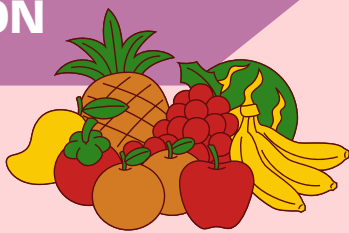
## ¿QUE ES UN REQUERIMIENTO?

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

## LEYES DE LA ALIMENTACION

### VARIADA

Que en todos nuestros tiempos de comida parezca arcoíris



### EQUILIBRADA

Que contenga todas las calorías que necesitas



### COMPLETA

Debe contener todos y cada uno de los macronutrientes

### ADECUADA

Que se ajuste a los gustos y cultura de quien la consume



### SUFICIENTE

Que tu alimentación permita desarrollarte en todas tus actividades



### INOCUA

Que su consumo no implique riesgos en su salud



## CARBOHIDRATOS

Importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales

## ¿QUE SON LOS MACRONUTRIENTES?

son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos.

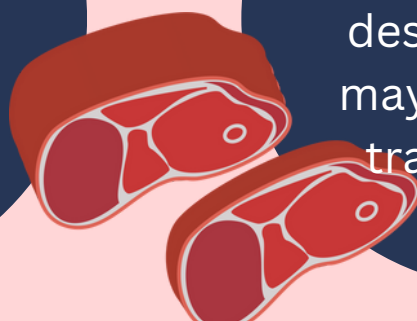
### LIPIDOS

Es una macro biomolécula que es soluble en solventes no polares.



### PROTEINAS

Están formadas por aminoácidos, desempeñan la mayor parte del trabajo en las células





## ¿QUE SON LOS MICRONUTRIENTES?

son elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud.

### VITAMINAS

Grupo de micronutrientes esenciales que en general satisfacen los criterios siguientes: compuestos orgánicos, compuestos naturales de los alimentos, no sintetizados, esenciales, su ausencia o insuficiencia

### VITAMINAS HIDROSOLUBLES

La mayoría no se almacenan en cantidades apreciables, lo que hace que sea necesario su consumo habitual. Las vitaminas hidrosolubles viajan mediante transportadores y se excretan en la orina

### VITAMINAS LIPOSOLUBLES

-Se transportan con los lípidos de la dieta  
-Las vitaminas liposolubles requieren lípidos para su absorción y suelen excretarse por las heces.



### MINERALES

Los nutrientes minerales se dividen en macrominerales (son necesarios 100mg/día) y microminerales u oligoelementos (son necesarios 15mg/día)

### EJEMPLOS DE MINERALES

Estos incluyen calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre. Usted necesita menores cantidades de oligoelementos. Estos incluyen hierro, manganeso, cobre, yodo, cinc, cobalto, flúor y selenio.



### FIBRA DIETETICA

Son los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas

### ¿QUE ES LA FIBRA?

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

### FIBRA FUNCIONAL

Hidratos de carbono no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas



### DATO

La ingesta adecuada de fibra total se cifra en 38g/día en hombre y 25g/día en la mujer.



### ¿QUE SON LOS ELECTROLITOS?

Son sustancias que se disocian en iones de carga positiva y negativa (cationes y aniones) cuando se disuelven en agua

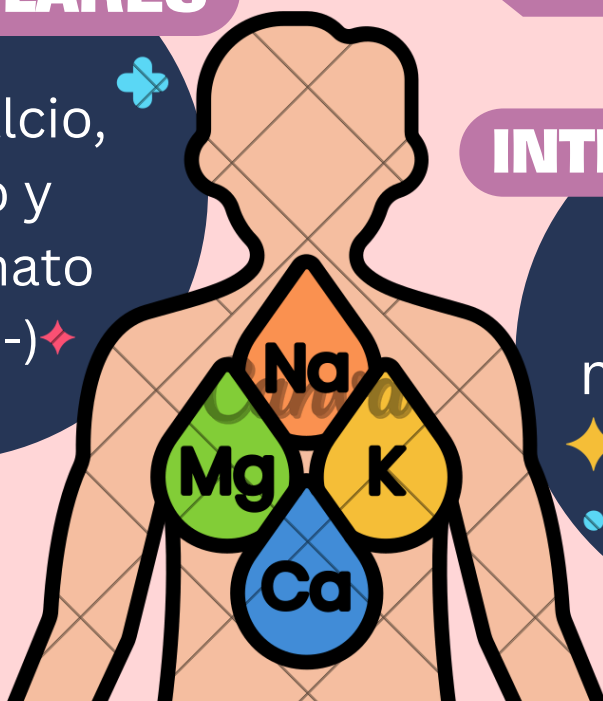
### ELECTROLITOS IMPORTANTES

### EXTRACELULARES

Sodio, calcio, cloruro y bicarbonato (HCO<sub>3</sub><sup>-</sup>)

### INTRACELULARES

Potasio, el magnesio y el fosfato



# BIBLIOGRAFIA

¿Qué son las proteínas y qué es lo que hacen? (s/f).  
Medlineplus.gov. Recuperado el 25 de mayo de  
2024, de  
<https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/comofuncionangenes/proteina/>

(S/f). Kelloggs.es. Recuperado el 25 de mayo de  
2024, de [https://www.kelloggs.es/es\\_ES/brands/all-bran-consumer-brand/salud-digestiva/articulos/Que-es-la-fibra.html](https://www.kelloggs.es/es_ES/brands/all-bran-consumer-brand/salud-digestiva/articulos/Que-es-la-fibra.html)

Minerales en la dieta. (2006). Food and Nutrition.  
<https://medlineplus.gov/spanish/minerals.html>

Macronutriente - Buscar con Google. (s/f). G.co.  
Recuperado el 25 de mayo de 2024, de  
<https://g.co/kgs/PEV4Ya4>