



INFOGRAFIA "UNIDAD 1"

DE LOS SANTOS SOLORIO  
HANNA MICHELL

LN. JHOANNA LEAL LOPEZ

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

NUTRICIÓN CLÍNICA I

TAPACHULA, CHIAPAS

25 DE MAYO DE 2024

# LA NUTRICION COMO CIENCIA

La nutrición es el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, transporta, utiliza y elimina sustancias.

## REQUERIMIENTO

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



## DIETA

Conjunto de alimentos, tanto platos y bebidas que se consumen diariamente.



**EVERY DAY**



## LEYES DE LA ALIMENTACIÓN



Los alimentos que consumimos deben contribuir para cumplir las funciones vitales. Debe ser:

### Completa

Debe contener todos y cada uno de los macro y micronutrientes.



### Equilibrada

Debe contener todas las calorías necesarias.

### Adecuada

Ajustada al gusto y cultura de cada persona.



### Suficiente

Debe permitirte desarrollarte en todas tus actividades.

### Variada

Todos los tiempos de comida deben parecer un arcoíris.



### Inocua

Su consumo no debe implicar riesgos a la salud.



## MACRONUTRIENTES

Nutrientes en grandes cantidades en los alimentos.



### Hidratos de carbono

Son moléculas de azúcar y son las principales fuentes de energía.



### Lípidos

Son grasa y sustancias que el organismo usa como fuente de energía.



### Proteínas

Son moléculas que realizan la mayor parte del trabajo en las células y estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.



## VITAMINAS

Grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

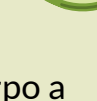
A D E K

Clasificación:

- **Vitaminas liposolubles:**
  - Se almacenan en el hígado, el tejido graso y los músculos del cuerpo.
  - Se absorben más fácilmente por el cuerpo en la presencia de la grasa alimentaria.



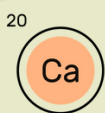
- **Vitaminas hidrosolubles:**
  - No se almacenan en el cuerpo.
  - Las cantidades excesivas salen del cuerpo a través de la orina.
  - Deben consumirse regularmente para evitar carencias o deficiencias en el organismo.



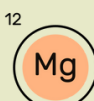
## MINERALES

Son nutrimentos indispensables para la formación de huesos y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y actividad de los órganos.

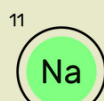
### CALCIO



### MAGNESIO



### SODIO



4% a 5% del peso corporal.

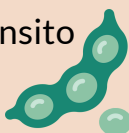
## FIBRA

La **fibra** ayuda a dar consistencia a las heces y así favorece el tránsito intestinal.



Fibra insoluble: Aumentan la capacidad de retención de agua de la materia no digerida.

Fibra soluble: Aumenta el tiempo de tránsito en el tubo digestivo.



## ELECTROLITOS

Son un compuesto de minerales que está presente en la sangre y ayuda a mantener la carga eléctrica de los fluidos



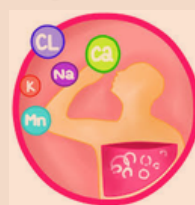
### CALCIO

### SODIO

### FOSFORO

### POTASIO

### MAGNESIO



## BIBLIOGRAFIA

- Diapositivas presentadas en clase de nutrición clínica 1.
- (s/f). [www.uv.es](https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html). Recuperado el 24 de mayo de 2024, de <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
- (S/f). [Core.ac.uk](https://core.ac.uk/download/pdf/61908605.pdf). Recuperado el 24 de mayo de 2024, de <https://core.ac.uk/download/pdf/61908605.pdf>
- CUANDO HABLAMOS DE DIETA... (2019, 17 de julio). clínica. <https://clinicabk.com/cuando-hablamos-de-dieta/>
- Saludables, NPN (s/f). Los macronutrientes y micronutrientes y su importancia . Nestlé por Niños Saludables. Recuperado el 24 de mayo de 2024, de <https://www.nestleporninossaludables.co/blog/articulo/macro-y-micronutrientes>
- Vitaminas . (s/f). [Medlineplus.gov](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm). Recuperado el 24 de mayo de 2024, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm>
- de Salud, S. (s/f). Los minerales en la dieta diaria . [gob.mx](https://www.gob.mx/salud/articulos/los-minerales-en-la-dieta-diaria). Recuperado el 24 de mayo de 2024, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/los-minerales-en-la-dieta-diaria>
- (S/f-b). [Marca.com](https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/d). Recuperado el 24 de mayo de 2024, de <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/d>