

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

NUTRICIÓN CLÍNICA

CATEDRÁTICA: MTRA. JHOANNA GUADALUPE LEAL LÓPEZ

PRESENTA:

Andrés Michelle Gamboa López

Tapachula, Chiapas, México.

25 de mayo de 2024.

NUTRICIÓN

La nutrición es el proceso a través del cual el cuerpo humano extrae los nutrientes de los alimentos que ingerimos para mantenerse vivo y con energía.

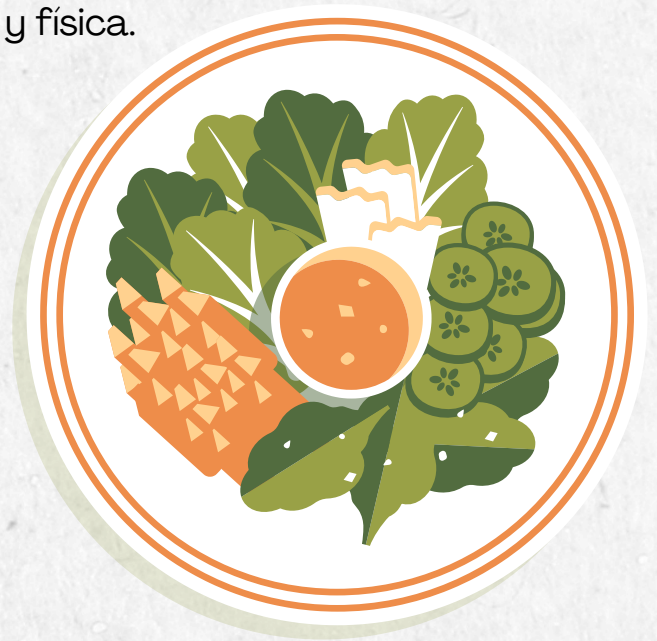


REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Los requerimientos dietéticos diarios de nutrientes esenciales también dependen de la edad, el sexo, el peso y la actividad metabólica y física.

DIETA

Una dieta saludable es la que contiene todos los nutrientes en proporciones adecuadas, sin riesgos para la salud y adaptada a las preferencias y recursos de cada persona.



LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

1. Completa. Esto significa que la dieta debe contener todos los nutrientes necesarios para cada persona.
2. Equilibrada. Para poder tener un menú equilibrado, es importante tener la adecuada proporción de los nutrientes que favorezcan la salud de las personas

MACRONUTRIENTES.

PROTEINA. una serie de macromoléculas lineales formadas por cadenas de aminoácidos.

CARBOHIDRATOS. serie de biomoléculas que están compuestas principalmente por carbono, hidrógeno y oxígeno.

GRASA. un término genérico que designa a varias clases de lípidos, una serie de moléculas orgánicas que están constituidas principalmente por carbono e hidrógeno.



VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas y los minerales forman parte de estos llamados nutrientes esenciales que el organismo necesita para garantizar una vida más saludable

ELECTROLITOS Y FIBRA.

Los electrolitos son minerales que participan en muchos procesos esenciales de su cuerpo.

