



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CRUZ MERIDA JESUS ALONSO

L.N. Leal López Jhoana

Licenciatura En Enfermería

NUTRICIÓN

UNIDAD I

**INFOGRAFIA, LA NUTRICIÓN
COMO CIENCIA**

Tapachula, Chiapas

25/MAYO/24

LA NUTRICION COMO CIENCIA



¿QUE ES NUTRICIÓN?

La nutrición es el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente



REQUERIMIENTO

Consta de

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



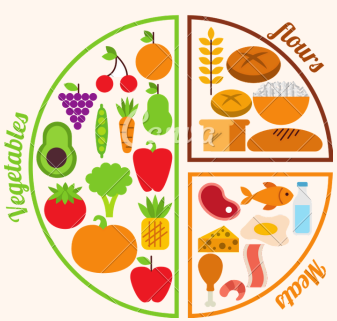
¿QUE ES DIETA?

SON TODOS LOS ALIMENTOS QUE INGERIMOS DURANTE EL DÍA.

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

1. COMPLETA

Debe contener todos y cada uno de los macro y micronutrientes



3. VARIADA.

Que en todos nuestros tiempos de comida parezca un arcoiris.



2. ADECUADA.

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

4. EQUILIBRADA

Que contenga todas las calorías que necesita

5. SUFICIENTE

Que tu alimentación permita desarrollarte en todas tus actividades



6. INOCUA

Que su consumo no implique riesgos a la salud



MACRONUTRIENTES

Los MACRONUTRIENTES son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

1. PROTEÍNAS

Las proteínas son péptidos que están constituidos por aminoácidos que se liberan y se absorben en el intestino tras la digestión. Nos aportan 4kcal/g.



Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.

LA NUTRICION COMO CIENCIA



MACRONUTRIENTES

2. LIPIDOS

Son el nutrientes energéticos por excelencia. Este grupo está formado por los triglicéridos, los fosfolípidos y el colesterol. Aportan 9 kcal/ g



La grasa de la dieta es esencial para la digestión, absorción y transporte de las vitaminas liposolubles y de productos fitoquímicos, como los carotenoides y los licopenos.

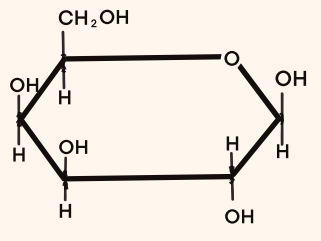


3. HIDRATOS DE CARBONO

Son una importante fuente de energía en la dieta, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales



Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno en proporción C:O:H₂.



VITAMINAS

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Las vitaminas liposolubles son aquellas que se pueden disolver en las grasas.



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan el cuerpo.



MINERALES

Los minerales son nutrimentos indispensables para diferentes funciones del organismo como la formación de huesos y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y actividad de los órganos. En las frutas se pueden encontrar minerales.

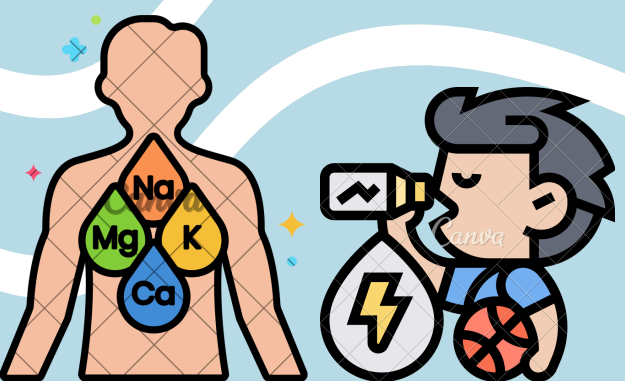
FIBRA

La fibra es un nutriente que se encuentra en los alimentos de origen vegetal. A diferencia de otros nutrientes, es resistente a la digestión y absorción en el intestino delgado. Puede ejercer un papel importante ayudando a que los alimentos pasen a través de tu sistema digestivo y a deshacernos de lo que no necesitamos.



ELECTROLITOS

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



Sodio, Calcio, Cloruro, bicarbonato (HCO₃⁻)

BIBLIOGRAFIA

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002350.htm>

https://www.kelloggs.es/es_ES/brands/all-bran-consumer-brand/salud-digestiva/articulos/Que-es-la-fibra.html

<https://medlineplus.gov/spanish/minerals.html#:~:text=Estos%20incluyen%20calcio%2C%20f%C3%B3sforo%2C%20magnesio,%2C%20cobalto%2C%20fl%C3%BAor%20y%20selenio.>

<https://www.gob.mx/salud/articulos/los-minerales-en-la-dieta-diaria#:~:text=Los%20minerales%20son%20nutrimentos%20indispensables,y%20actividad%20de%20los%20%C3%B3rganos.&text=En%20las%20frutas%20se%20pueden%20encontrar%20minerales.>

<https://www.fundacionparalasalud.org/infantil/202/macronutrientes#:~:text=Los%20MACRONUTRIENTES%20son%20aquellas%20sustancias,Grasas>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm#:~:text=Las%20vitaminas%20hidrosolubles%20no%20se,o%20deficiencias%20en%20el%20organismo.>

Diapositivas de clase