



**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



### 2. ADECUADA.

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

### 3. VARIADA.

Que en todos nuestros tiempos de comida parezca un arcoiris.



### 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.

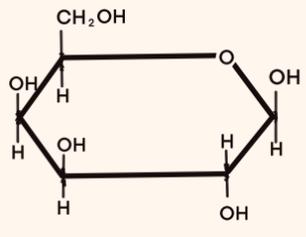


### 3. HIDRATOS DE CARBONO

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

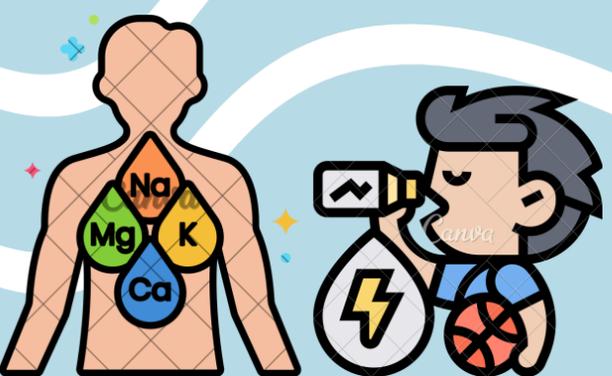


La fibra es un nutriente que se encuentra en los alimentos de origen vegetal. A diferencia de otros nutrientes, es resistente a la digestión y absorción en el intestino delgado. Puede ejercer un papel importante ayudando a que los alimentos pasen a través de tu sistema digestivo y a deshacernos de lo 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://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