

UDS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



ALUMNA:ANGELA YAHIRA GARCIA REYES

MATERIA:NIUTRICON CLINICA

TEMA:NUTRICION

TAPACHULA,CHIAPAS 24 DE MAYO DEL 2025

NUTRICIÓN COMO CIENCIA

estudia la relación entre los alimentos y la salud, examinando cómo el cuerpo utiliza los nutrientes para funcionar, crecer y mantenerse

CONCEPTOS GENERALES

La nutrición es el proceso biológico mediante el cual el cuerpo utiliza los alimentos para obtener energía, crecer y mantener su salud

MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes son nutrientes esenciales que el cuerpo necesita en grandes cantidades para obtener energía y realizar funciones vitales

FIBRA

sustancia que se encuentra en las plantas y que el cuerpo no puede digerir. Se encuentra en frutas, verduras, granos y legumbres. La fibra se divide en dos tipos: soluble e insoluble. La fibra soluble se encuentra en alimentos como salvado de avena, cebada, nueces y semillas. La fibra insoluble se encuentra en alimentos como salvado de trigo, verduras y granos integrales.

AGUA

El agua es fundamental en la nutrición porque es esencial para la vida y constituye una gran parte del cuerpo humano, alrededor del 50-70%. El agua participa en casi todos los procesos fisiológicos, incluyendo la digestión, el transporte de nutrientes y la eliminación de desechos. Además, ayuda a regular la temperatura corporal y mantiene la hidratación adecuada del cuerpo

ELECTROLITOS

los principales electrolitos de nuestro organismo incluye sales de sodio, potasio, calcio, magnesio, cloruro, fosfato y bicarbonato. Electrolito extracelular más abundante, participan activamente en las funciones celulares y sinapsis nerviosa. También participan en la correcta distribución de los fluidos corporales ya que este electrolito atrae y tiene agua

ALIMENTACION SALUDABLE

variadas: Que estén presentes alimentos de cada uno de los grupos de los alimentos
Completa: Que contenga todos los nutrientes
Suficientes: Para mantener las funciones corporales y un peso adecuado
Segura: Que no implique riesgo para la salud

RETROALIMENTACION

- La retroalimentación en nutrición implica el monitoreo constante de los resultados del plan de alimentación, como el peso, la composición corporal, los niveles de nutrientes, y los niveles de glucosa en sangre.
- Basado en estos resultados, se pueden hacer ajustes en el plan de alimentación para optimizar los resultados.

ALIMENTOS FUNCIONALES

Alimentos funcionales, también dichos alimentos son aquellos alimentos que son elaborados no solo por sus características nutricionales sino también para cumplir una función específica como puede ser el mejorar la salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades

EL PLATO DEL BUEN COMER

El Plato del Bien Comer es una guía visual que clasifica los alimentos en tres grupos para facilitar una alimentación balanceada y saludable. Estos grupos son: frutas y verduras, cereales, y leguminosas y alimentos de origen animal. Cada grupo aporta nutrientes esenciales para la salud.

CLASIFICACION DE ALIMENTOS

principales son: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

NUTRICION