



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA: NUTRICION

TEMA: NUTRICION, ELECTROLITOS Y

ALIMENTOS FUNCIONALES

DOCENTE: PATRICIA DEL ROSARIO

LUNA GUTIERREZ

ALUMNO (A): ESTRELLA ALEJANDRINA

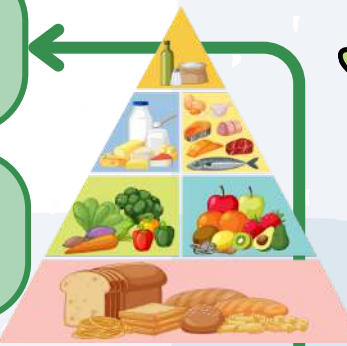
NIEVES OVIEDO

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

1ER PARCIAL

HIPÓCRATES:
"QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA"

**DESNUTRICION,
MALNUTRICIÓN**



**CLASIFICACIÓN DE
NUTRIENTES**
MACRONUTRIENTES
Y
MICRONUTRIENTES



MACRONUTRIENTES
SE CONSUMEN EN GRANDES
CANTIDADES, COMO:
• HIDRATOS DE CARBONO
• GRASAS
• PROTEÍNAS

MICRONUTRIENTES
SE CONSUMEN EN PEQUEÑAS
CANTIDADES, COMO:
• VITAMINAS
• MINERALES

NUTRIENTES
COMPONENTES DE LOS
ALIMENTOS, COMO:
• HIDRATOS DE CARBONO
• LÍPIDOS
• PROTEÍNAS
• VITAMINAS Y MINERALES

ALIMENTACION
ACTO DE INGERIR ALIMENTOS
PARA SATISFACER LA NECESIDAD
DE COMER
DIETA
SE REFIERE AL CONJUNTO DE
ALIMENTOS O SACRIFICIO, SI NO
EQUILIBRIO Y NUTRICIÓN

CARACTERÍSTICAS
VARIADA
COMPLETA
SUFICIENTE
SEGURA
DIETOTERAPIA
CRITERIOS DE ALIMENTACIÓN
PARA UNA PERSONA ENFERMA



MACRONUTRIENTES
HIDRATOS DE CARBONO:
• MONOSACÁRIDOS
• DISACÁRIDOS
• POLISACÁRIDOS
PROTEÍNAS:
• ORIGEN ANIMAL
• ORIGEN VEGETAL
GRASAS:
• SATURADAS
• MONOINSATURADAS
• POLIINSATURADAS
• TRANS



NUTRICIÓN

ALIMENTOS FUNCIONALES
ADEMÁS DE DAR NUTRIENTES,
PROPORCIONAN BENEFICIOS
ADICIONALES PARA REDUCIR EL
RIESGO O PREVENIR
ENFERMEDADES

ELECTROLITOS
SON MINERALES INDISPENSABLES
QUE SE OBTIENEN DE LOS
ALIMENTOS, YA QUE EL ORGANISMO
NO LOS PRODUCE

VALOR BIOLÓGICO
CAPACIDAD DE UN ALIMENTO O
NUTRIENTE DE APORTAR TODOS LOS
AMINOÁCIDOS NECESARIOS
HAY NUTRIENTES:
• AUTÓTROFAS
• HETERÓTROFAS

INGREDIENTES
• PROBIÓTICOS
• PREBIÓTICOS
• SIMBIÓTICOS
• PROTEÍNAS LÁCTEAS
• LÍPIDOS LÁCTEOS

OTROS: OMEGA 3, ÁCIDO OLÉICO Y
FÓLICO, FIBRA Y FERMENTOS ACTIVOS

- SODIO (Na⁺)
- POTASIO (K⁺)
- CALCIO (Ca²⁺)
- MAGNESIO (Mg²⁺)
- CLORO (Cl⁻)
- FÓSFORO (P)
- BICARBONATO (NaHCO₃⁺)

MICRONUTRIENTES
VITAMINAS:
• LIPOSOLUBLES
• HIDROSOLUBLES
MINERALES:
• MICROMINERALES
• MACROMINERALES
• OLIGOMINERALES O ELEMENTOS DE TRAZA

