



Nombre del Alumno: Fany Adilene González Arreola

Parcial: 1er parcial

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Lic. Patricia Luna Gutiérrez

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

semestre: 3- A

Tema: Introducción de nutrición

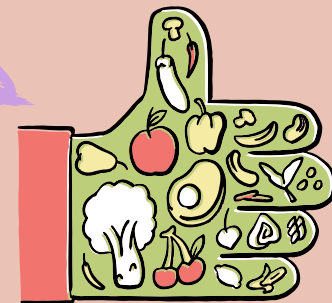
NUTRICION COMO CIENCIA

Importancia

Es comprender como la falta de nutrientes afectan en el cuerpo.



Cuando tiene una alimentación adecuada puede prevenir enfermedades, sedentarismo, evitando obesidad.



Definicion

Es el que estudia los alimentos, nutrientes y efectos que se dan en el cuerpo

Es uno de los principales nutrientes de nuestro cuerpo

El agua es muy indispensable para vivir y para estar energicitados



AGUA

Alimentación



Clasificación

Por su origen:

1. Animal
2. Vegetal
3. Miniral

Alimentos

Clasificación

Por su función:

1. Constructores
2. Energeticos
3. Reguladores

Concepos básicos

LA ALIMENTACION SE INGESTA DE CUALQUIER TIPO DE ALIMENTO PARA SATISFACER NECESIDADES BASICAS DEL PACIENTE.

INGESTA EQUILBRADA Y CONSCIENTE DE ALIMENTOS QUE BENEFICIAN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL.

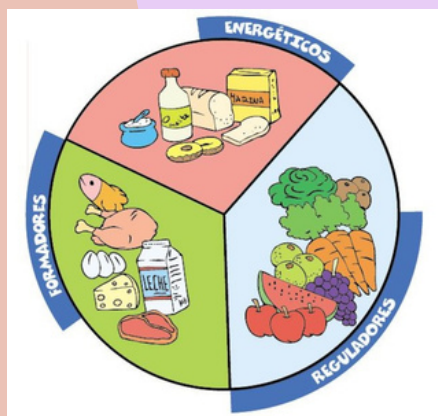
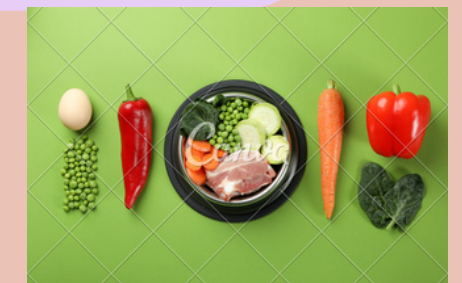
Funciones

CONTIENEN BIOACTIVOS
1. PROBIÓTICOS
2. ANTIOXIDANTES Y EL ESTRÉS
OXIDATIVO
FITOESTEROLES Y EL COLESTEROL

Retroalimentación:

Positiva:
Se amplia un estimulo y lo aleja del equilibrio

Negativa:
Siempre mantiene la homeostasis



MACRONUTRIENTES



Carbohidratos

Fuente principal de energía

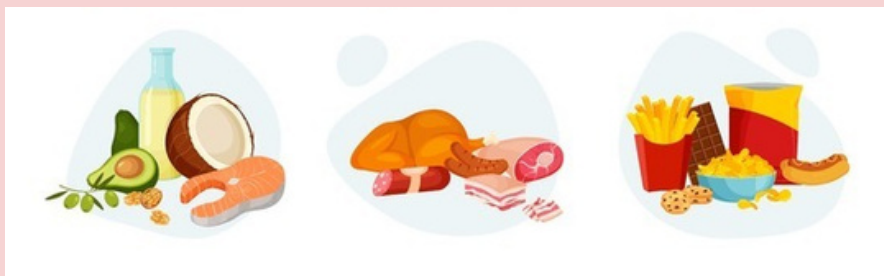
Proteínas

Esenciales para la construcción y reparación de tejidos



Grasas

Proporcionan energía, soporte celular y ayudan a absorber vitaminas



Fibras

✦ Fibra insoluble: Ayuda al sistema digestivo y agrega consistencia a las heces



✦ Fibra soluble: Hace lenta la digestión, ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre



MICRONUTRIENTES

Vitaminas

Regulan procesos metabólicos



Minerales

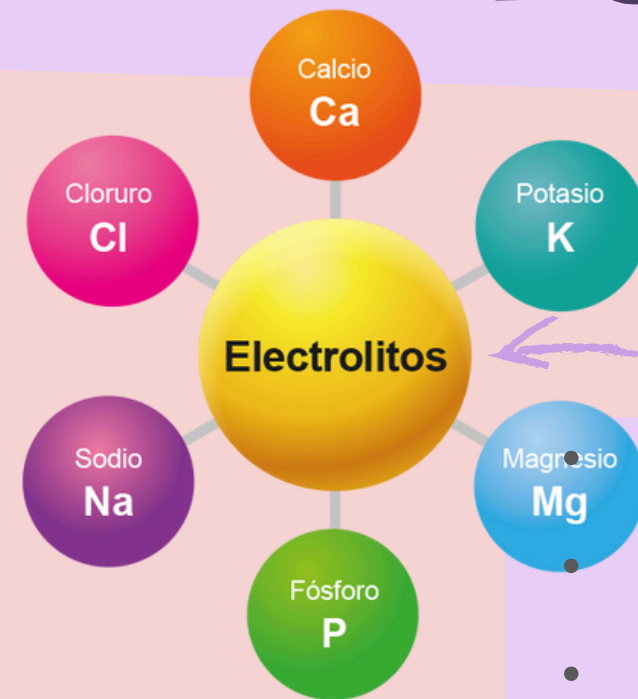
Esencial para el funcionamiento del cuerpo



ELECTROLITOS

Regula el equilibrio de agua y el nivel ácido-base del cuerpo

NUTRIENTES



K: Disminución de hipocalcemia Y elevado de hipercalcemia

Cl: Disminución de hipocloremia Y elevado de hipercloremia

• Mg: Disminución de hipomagnesemia Y elevado de hipermagnesemia

• P: Disminución de hipofosfatemia Y elevado de hiperfosfatemia

• Ca: Disminución de hipocalcemia Y elevado de hipercalcemia

• Na: Disminución de hiponatremia Y elevado de hipernatremia

BIBLIOGRAFÍA

- ALFONSO MESEJO ARIZMENDI, JOSE FRANCISCO MARTINEZ VALLS, CECILIA MARTINEZ COSTA, MANUAL BASICO DE NUTRICIÓN CLINICA Y DIETÉTICA (2012). 2 EDICIÓN.
- UTHA ROTH NUTRICIÓN Y DIETOTERAPIA. (2009). 9 EDICIÓN EDITORIAL MC GRAW HILL.
- [HTTPS://WWW.IMSS.GOB.MX/SALUD-EN-LINEA/NUTRICION](https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion)
- ANA BELÉN MARTINEZ ZAZO, CONSUELO PEDRON GINER: CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN. (2017).