



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

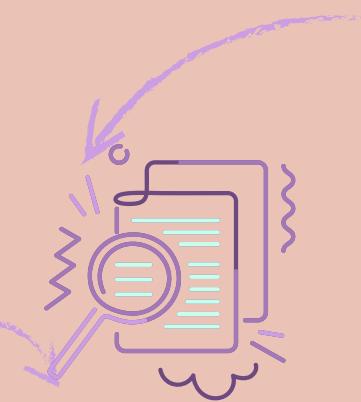
semestre: 3- A

Tema: Introducción de nutrición

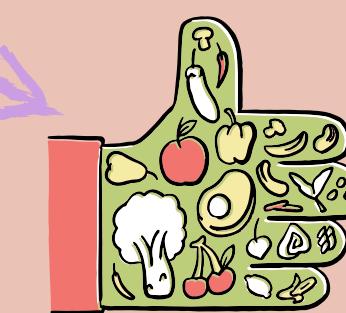
NUTRICION COMO CIENCIA

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



AGUA

Alimentación



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

Clasificación

Por su origen:

1. Animal
2. Vegetal
3. Miniral

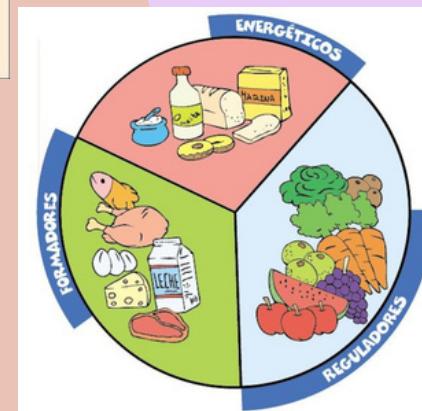


Alimentos

Clasificación

Por su función:

1. Constructores
2. Energeticos
3. Reguladores



Concepos básicos

Funciones

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

Retroalimentación:

Positiva:
Se amplia un estímulo 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



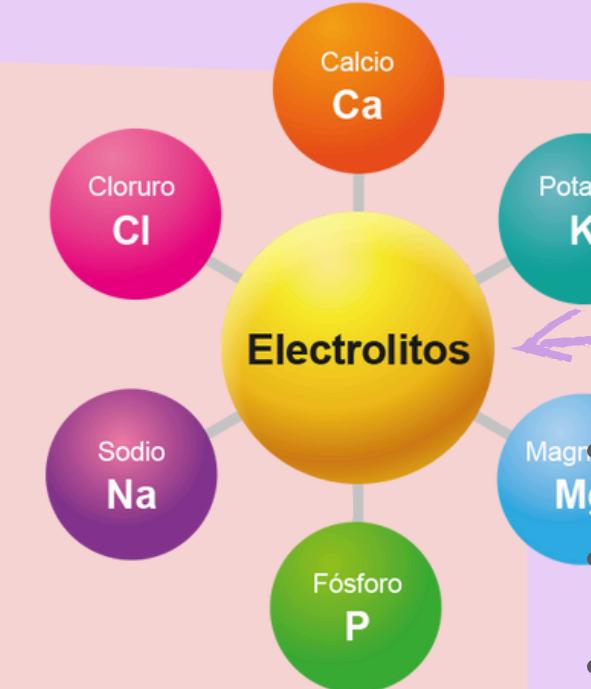
El Zinc



Minerales

Esencial para el funcionamiento del cuerpo

ELECTROLITOS



K: Disminución de hipocalemias Y elevado de hipercalcemias

Cl: Disminución de hipocloremia Y elevado de hipercloremia

Mg: Disminución de hipomagnesemias Y elevado de hipermagnesemias

P: Disminución de hipofosfatemia Y elevado de hiperfosfatemia

Ca: Disminución de hipocalcemia Y elevado de hipercalcemias

Na: Disminución de hiponatremia Y elevado de hipernatremia

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

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).