



***MAPA MENTAL***

# ***NUTRICION***

***LIC. LUNA GUTIERREZ PATRICIA***

***KAROL ARIADNE MACIAS REYES***

***3ER SEMESTRE MEDICINA HUMANA***

## Alimentación

Proceso consciente y voluntario al ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer



## Alimentación saludable

Aporta todos los nutrientes esenciales necesarios para mantenerse sano



## Dietetica

Disciplina ligada a la alimentación y requiere criterios:

1. Alimentación variada
2. Alim. Equilibrada
3. Forma de cocción
4. ritmo de vida



## Dietoterapia

Dieta enfocada a una patología

## Clasificación carbohidratos

### Macronutrientes:

Consumo en cant. Grandes como hidratos de carbono, grasas, proteínas

### Micronutrientes:

Consumo en cantidad menor como vitaminas y minerales



# NUTRICIÓN

Conj. De procesos involuntarios y fisiológicos con absorción de nutrientes para convertirlos en energía y función vital

## tipos

Autótrofa

Heterótrofo

## Características de la dieta

**Variada:** presenta alim. De cada grupo de familia

**Completa:** que cont. Todos los nutrientes

**Suficientes:** mantiene funciones corporales y peso adecuado

**Segura:** implica riesgo para la salud





## Vitaminas

**Liposolubles:** se disuelven en grasas y aceites, contenidos en:

- pescado
- hígado
- leche y derivados

**Hidrosolubles:** se disuelven en agua y pueden pasar al agua de lavado a cocción

### Grupo B:

- frutos secos
- leche/hígado

### Grupo C:

Vit. C (conservada en zumo)

- Vit D** (sol)
- Vit E** (vegetal y cereales)
- Vit K** (verdes)
- Vit A** (frutas y verduras)

## Grasas saturadas

Son grasas principalmente en alimentos de origen animal y en algunos vegetales

## Minerales

### Macrominerales:

Se necesitan en >cantidad en gr:

- K      -Na      -P
- Mg    -Ca

### Microminerales:

Se necesitan en < cantidad en mg:

- Fe   -Cu   -Fl   -I

### Funciones:

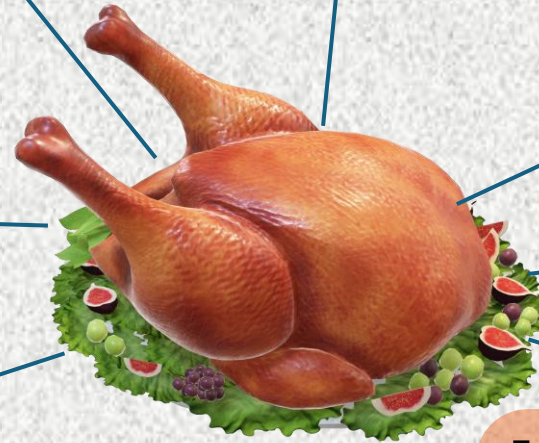
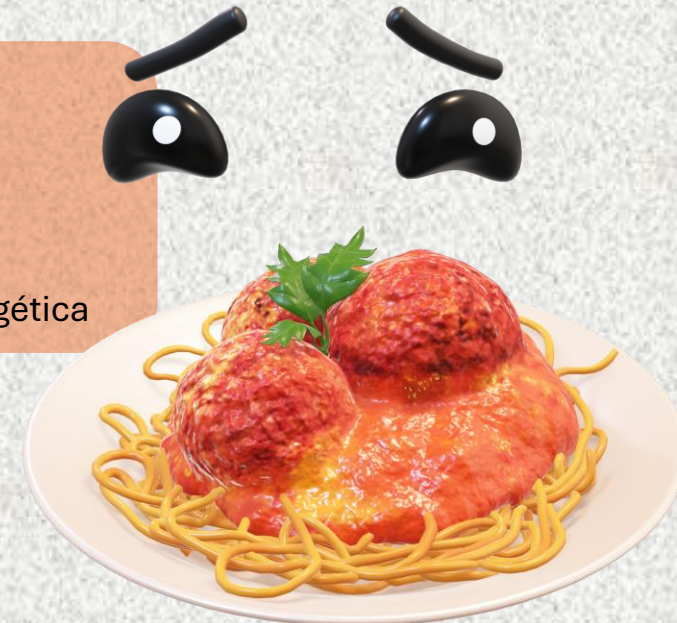
- son reguladoras
- son térmicas
- transportadoras
- estructural
- sirven de reserva energética

## Grelina

Se activa al tener apetito

## Leptina

Inhibe el apetito y activa la saciedad



## Funciones

- Regulan presión sanguínea
- Control de la contracción muscular coordinada
- Mantiene equilibrio acido-base
- Regulan PA
- Transmiten impulsos n.



## Perdida de electrolitos

Desencadena señales de alarma como:  
-calambres, debilidad muscular, fatiga, nauseas, vómitos, arritmias, confusiones debido a efectos profundos.



## Riesgos

- **Alteración neurológica:** mareos hasta convulsión
- **ECV:** arritmias potenciales graves
- **Fallo renal:** desequilibrio en filtración glomerular
- **Alteración metabólica:** mal uso de nutrientes

# Electrolitos

## Grupos esenciales

Cualquier persona sufre desequilibrio electrolítico y para ello se compensa con agua y de electrolitos. A través de bebidas deportistas



Son componentes con funciones corporales, son esenciales para el funcionamiento básico de la vida



- Ejercicio moderado: agua mineral
- **Act. intensa prolongada:** 20-30 mEq/L sodio
- **Alim. Como fuente natural**
- **Agua de coco:** K<sup>+</sup> Y Mg<sup>+</sup>
- **Platanos:** alto en K<sup>+</sup>
- **Almendras:** alto en K<sup>+</sup>
- **Quesos:** Ca<sup>+</sup> Na<sup>+</sup>
- **Espinacas:** múltiples electrolitos



### **Son:**

Aquellos que aportan nutrientes esenciales al organismo y son **beneficiosos sobre una o varias funciones del cuerpo**



### **Alimentos probióticos**

- Cont. Microorganismos vivos
- Favorece la microbiota intestinal y salud digestiva
- Como yogurt y Yakult

### **Alimentos preprobióticos**

- Sust. Que estimula el crecimiento y act. De bacterias beneficiosas de nuestro organismo
- Ayudan a regular transito intestinal y colesterol
- Fibras y cereales

# ALIMENTOS FUNCIONALES

### **Alim. Enriquecido/fortificado**

- **Contienen:**
- Vitaminas
- Minerales
- Acido graso
- Omega 3
- Fibra
- Compensan deficiencias



### **Componentes bioactivos**

- Alimentos con sustancias de acción específica en el organismo
- Antioxidante, fitoesterol, polifenol, flavoides
- Frutas, verduras y hortalizas

