



**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



## Dietética

Disciplina ligada a la alimentación y requiere criterios:

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



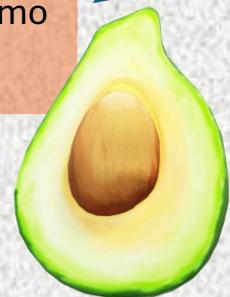
## Clasificación carbohidratos

### Macronutrientes:

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

### Micronutrientes:

Consumo en cantidad menor como vitaminas y minerales



# NUTRICIÓN

Conjunto de procesos involuntarios y fisiológicos con absorción de nutrientes para convertirlos en energía y función vital

## tipos

### Autotrofa

### 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

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



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

## Grupo B:

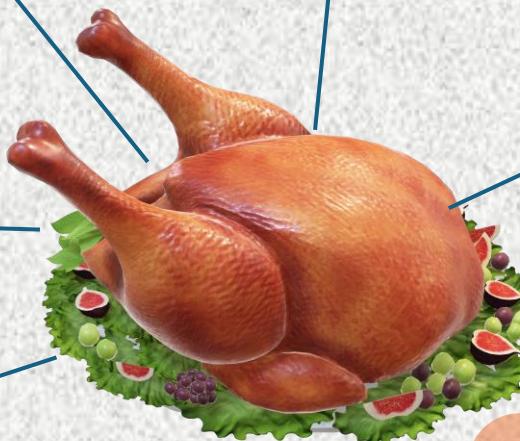
- frutos secos
- leche/hígado

## Grupo C:

Vit. C (conservada en zumo)

## 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



## Grelina

Se activa al tener apetito

## Funciones:

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



## Leptina

Inhibe el apetito y activa la saciedad



## Funciones

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



## Riesgos

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



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

# Electrolitos



## Perdida de electrolitos

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



## Grupos esenciales

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

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



## **Alimentos probióticos**

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

## **Son:**

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



## **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
- Ácido 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

