



Nombre del Alumno: Juletzy Salas Gabriel

Parcial: 1er parcial

Tema:mapa conceptual

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Lic.Luna Gutierrez Patricia

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

semestre: 3 A



NUTRICIÓN COMO CIENCIA

consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos :

- Mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento.
- Mantenimiento del equilibrio homeostático.
- Mantenimiento del organismo a nivel molecular y microscopio

ALIMENTACIÓN

- acto voluntario, consciente y social de elegir, preparar y consumir alimentos.

NUTRICIÓN

- proceso biológico e involuntario, mediante el cual el cuerpo digiere, absorbe y utiliza los nutrientes de los alimentos.

ENERGÍA

- La energía no es ningún nutriente si no que se obtiene tras la utilización de Macronutrientes por las células.

ALIMENTO

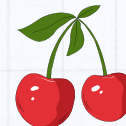
- Es toda sustancia natural o procesada que, al ser consumida, aporta al organismo energía y nutrientes necesarios

UNIDAD 1



FIBRA

es un tipo de carbohidrato de origen vegetal que no puede ser digerido ni absorbido por el sistema digestivo humano, pero cumple funciones muy importantes en la salud.



MACRONUTRIENTES

son los nutrientes que el cuerpo necesita en mayor cantidad para obtener energía y mantener sus funciones vitales. Se llaman así porque aportan calorías y constituyen la mayor parte de la dieta.

MICRONUTRIENTES

son nutrientes que el organismo necesita en pequeñas cantidades, pero son esenciales para mantener la salud, ya que regulan funciones metabólicas, fortalecen el sistema inmune y participan en el crecimiento y desarrollo.

AGUA

No solo es un elemento fundamental para el funcionamiento de nuestro cuerpo, sino que también tiene diversas clasificaciones según su composición.

Los principales son:

- **Carbohidratos**
 - Se encuentran en cereales, pan, arroz, pasta, frutas, verduras y legumbres.
- **Proteínas**
 - Fuentes: carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos.
- **Grasas o lípidos**
 - Fuentes: aceites, mantequilla, aguacate, frutos secos, pescado graso.

DIETA

- conjunto de alimentos y bebidas que una persona consume de manera habitual en su vida diaria. No se limita a "comer para bajar de peso"

DIÉTETICA

- transforma los conocimientos de nutrición en menús y planes de alimentación prácticos, ajustados a cada persona.

Importancia del agua

- Regula la temperatura corporal
- Transporta nutrientes
- Elimina desechos

NUTRIENTES

- son las sustancias químicas presentes en los alimentos que el organismo necesita para vivir, crecer, obtener energía, reparar tejidos y regular procesos metabólicos.



Se dividen en:

Vitaminas

Son compuestos orgánicos que regulan procesos fisiológicos.

Se clasifican en:

1. **Liposolubles** (se disuelven en grasa y se almacenan en el hígado):

- A → visión, piel, crecimiento (zanahoria, hígado, lácteos).
- D → huesos, absorción de calcio (sol, pescado, huevo).
- E → antioxidante, protege células (aceites, frutos secos).
- K → coagulación sanguínea (vegetales verdes).

2. **Hidrosolubles** (se disuelven en agua, no se almacenan en gran cantidad):

- Complejo B (B1, B2, B3, B6, B12, ácido fólico, biotina, ácido pantoténico): metabolismo energético, sistema nervioso, producción de glóbulos rojos (cereales, carne, legumbres).
- Vitamina C: defensas, cicatrización, antioxidante (cítricos, fresas, kiwi).

• **Minerales**

Son elementos inorgánicos que participan en reacciones químicas y estructurales.

- Calcio: huesos, dientes, coagulación (lácteos, brócoli).
- Fósforo: huesos, energía (carne, lácteos, nueces).
- Potasio: equilibrio de líquidos, nervios y músculos (plátano, papa).
- Sodio: equilibrio hídrico, contracción muscular (sal, alimentos procesados).
- Magnesio: función muscular, nerviosa y enzimática (espinaca, almendras).

Tipos de fibra:

- **Fibra soluble:** Se disuelve en agua formando una especie de gel.
 - **Fuentes:** avena, manzana, cítricos, zanahoria, legumbres.
- **Fibra insoluble:** No se disuelve en agua.
 - **Fuentes:** salvado de trigo, cereales integrales, nueces, verduras de hoja verde.



UNIDAD 2



CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

- **Clasificación por grupos de alimento:** Frutas, verduras, Cereales, proteínas, etc
- **clasificación por nutrientes:** carbohidratos, proteínas, grasas, etc.
- **Clasificación por procesamiento:** comida enlatada, etc
- **Clasificación por función:** Funcionales y terapéuticas.



PLATO DEL BUEN COMER

Se divide en 3 grupos:

- Frutas y Verduras
- Cereales
- Leguminosas y Alimentos De Origen Animal



Se encuentran en:

- Lácteos
- Pescado
- Avena
- pollo
- Frijoles



Se encuentran en:

- Algas marinas
- Tomate
- Aceitunas
- Lechuga



ALIMENTACIÓN SALUDABLES

• Es aquella que le proporciona a tu cuerpo los nutrientes esenciales para funcionar correctamente.

Características:

1. Tiene que ser completa
2. Tiene que ser equilibrada
3. Tiene que ser suficiente
4. Tiene que ser adaptada
5. Tiene que ser variada

COMPARTIMIENTO

OCUOSO

- **Líquido extracelular:** contiene $\frac{1}{3}$ del agua corporal total del organismo
- **Líquido intracelular:** contiene $\frac{2}{3}$ del agua total organismo.



Se ocupan en:

- Enfermedades renales
- Diarreas
- Vomito



BICARBONATO

no se encuentra de forma natural en grandes cantidades en los alimentos, sino que se suele encontrar en el bicarbonato de sodio añadido como aditivo o ingrediente.

MAGNESIO

Se Localiza dentro de las células y la mitad está en los hueso.

Se encuentran en:

- Frutos secos
- Espinacas
- Frijoles
- lentejas
- chocolate negro



Se encuentran en:

- Leche
- Yogur
- Queso
- Pescado
- Legumbres



CLORURO

crucial para el buen funcionamiento del cuerpo, ya que trabaja en conjunto con otros minerales como el sodio y el potasio para mantener el equilibrio de fluidos y la presión arterial.

ELECTROLITOS

son minerales que tienen una carga eléctrica cuando se disuelven en los líquidos del cuerpo, como la sangre y la orina. Son esenciales para numerosas funciones corporales vitales.

ELECTROLITOS

SERICOS

Es un mineral con carga eléctrica que se encuentra en el suero, la parte líquida de la sangre.

PRINCIPALES ELECTROLITOS

SODIO

Electrolito extracelular más abundante, participa activamente en las funciones celulares y en la sinapsis nerviosas.

POTASIO

El potasio es el electrolito intracelular más abundante (98%) y un 2% en líquido extracelular. El potasio participa en la contracción muscular, esencial para la transmisión del impulso nervioso.

Principales fuentes de potasio:

- Pescado
- Plátano
- Tomate



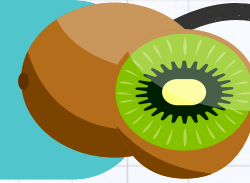
CALCIO

Componente esencial de los huesos (+90%) y dientes. Participa fundamentalmente en la contracción muscular, coagulación sanguínea (factor de la coagulación) y en la transmisión del impulso nervioso, la contracción y relajación muscular. Para mejorar su absorción, se recomienda consumirlo conjuntamente con vitamina D

Principales fuentes de potasio:

- Pescado
- Plátano
- Tomate

UNIDAD 3



¿POR QUÉ NECESITAMOS

LA MEDICINA

FUNCIONAL?

ALIMENTOS FUNCIONALES

- **Frutas y verduras:** Ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales.
- **Pescado graso:** Rico en ácidos grasos omega-3, que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Granos integrales:** Ricos en fibra, vitaminas y minerales.
- **Lácteos fermentados:** Contienen probióticos que pueden ayudar a mantener la salud intestinal.
- **Nueces y semillas:** Ricas en grasas saludables, proteínas y fibra.

MEDICINA FUNCIONAL

es un enfoque médico que busca tratar la raíz de las enfermedades en lugar de solo los síntomas. Se centra en cómo funcionan los sistemas del cuerpo (digestivo, endocrino, inmunológico, nervioso, etc.) y cómo se interrelacionan.

Nuestra sociedad está experimentando un fuerte aumento en la cantidad de personas sufren enfermedades crónicas complejas como : Diabetes enfermedades cardíacas, etc

Beneficios de los alimentos funcionales:

- **Mejora de la salud cardiovascular:** Reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- **Apoyo al sistema inmunológico:** Ayudando a prevenir enfermedades infecciosas.
- **Mejora de la salud digestiva:** Reduciendo el riesgo de enfermedades gastrointestinales.
- **Prevención de enfermedades crónicas:** Como la diabetes, la obesidad y ciertos tipos de cáncer.

