

# Cuadro sinóptico

Genesis Monserrath Vazquez Madrid

*Nombre del tema*

*1er Parcial*

*Introducción a la nutrición*

*Lic. Patricia Luna Gutiérrez*

*Nutrición*

*1er Cuatrimestre*

Tapachula Chiss.  
27/ Sep/2025

# NUTRICION

Concepto

- Proceso biológico.
- Involucra ingestión, digestión, absorción y excreción.
- Busca mantener la salud y el equilibrio corporal

Diferencia entre:

- Alimentación: acto voluntario, cultural y social
- Nutrición: proceso involuntario y fisiológico

Macronutrientes  
Carbohidratos  
Proteínas  
Lípidos

Micronutrientes  
-vitaminas  
-Minerales

Clasificación de nutrientes

- Energéticos (carbohidratos y grasas)
- Plásticos (proteínas)
- Reguladores (vitaminas y minerales)

Tipos de nutrientes

Digestión  
Proceso físico-químico  
Órganos involucrados (boca, estómago, intestinos)  
Enzimas digestivas

## LO QUE PERMITE DETERMINAR

Absorción  
Intestino delgado como órgano principal  
Paso de nutrientes a la sangre

Requerimientos nutricionales  
Varían según edad, sexo, actividad física y estado de salud  
Guías alimentarias y recomendaciones dietéticas

Estado nutricional  
Evaluación clínica, antropométrica y bioquímica  
Indicadores: peso, talla, IMC, análisis de sangre

Metabolismo  
Transformación de nutrientes en energía  
Anabolismo (construcción)  
Catabolismo (descomposición)

