

Nutrición.

M y J = 9:30 am.

Agrupamiento de alimentos por nutrientes
Agrupamiento de nutrientes

Macronutrientes

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Lípidos

Micronutrientes

- Vitaminas
- Minerales

- Alimentos con alto aporte de hidratos de carbono

Alimentos con alto contenido de proteínas
'todos la debemos consumir'

Formar legumbres con una mezcla ayuda a proteínas buenas.

¿cuales el nutriente q' se encuentra en la yema del huevo para el cerebro

la carnes blancas no tienen mucha grasa y las carnes rojas tienen mucha grasa

El chorizo no es recomendable comer del diario

- leguminosas: con mayor proteínas

- Soya: 28.578 proteína.

- lentejas:

Frijoles

Alimentos con alto contenido de grasas

• Tocino 17.25 grasas

• Manteca cerdo: 10 grasas

Mantega vegetal: 10 grasas

¡ Nutrición !

Recomendaciones nutricionales para la prevención de enfermedades

Es el requerimiento de nutrientes más prudentes y márgenes de seguridad para satisfacer las necesidades.

Las recomendaciones se las dan a las personas que llevan la alimentación normal.

Ejemplos de padecimientos actuales de origen de una mala nutrición

El organismo humano requiere de nutrimentos para la formación de tejidos, músculos, huesos, dientes etc.

- No se trata de comer cualquier alimento.
- Es practicar una alimentación que proporcione los nutrientes necesarios de acuerdo a la edad.

Leyes de la alimentación (Nom 043)

Requerimientos nutricionales: cantidad mínima de energía y de nutrientes biodisponibles en los alimentos que un individuo necesita para asegurar su integridad y el mantenimiento adecuado de sus funciones

La energía derivada de los alimentos es utilizada por el organismo para realizar todas las funciones.

Recomendaciones nutricionales

Puntos generales para un grupo en común

$14,818(60) + 486.6 = 1375.68$ - Recomendación de Calorías

Hidratos de carbono . 60 = ~~8285408~~ 825.408
 Lipidos y proteínas. 2
 15 = 206.352 ÷ 4 = 51.566
²⁵
 343.92 ÷ 9 = 38.218
 206.352