

**MATERIA: NUTRICION CLINICA**

**DOCENTE:**

**GABRIELA EUNICE**

**GARCIA ESPINOZA**

**ACTIVIDAD: cuadro sinóptico**

**PRESENTA:**

**Darbin Ely roblero soto**

**FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS; 12 DE JUJIO  
DE 2020**

Nutrición

Definición de nutrición, alimentación y dieta

Es un proceso muy complejo que considera Desde los aspectos sociales hasta los celulares.

Sustancias nutritivas

SE CONOCE COMO:

“nutrimentos”

Unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el Metabolismo

Proveniente a través de la alimentación

APARATO DIGESTIVO

La digestión empieza en la boca

Se consigue por la hidrólisis dirigida por las Enzimas.

El intestino delgado es el principal lugar de absorción de los nutrientes

TIPOS DE DIETAS.

Se le conoce como “dieta recomendable

La dieta recomendable debe cubrir tres aspectos: biológico, psicológico y Sociológico.

Parte sociológica de la dieta está compuesta por factores como las Costumbres, la religión o la convivencia, que es importante para asegurar el Consumo de los alimentos

La dieta recomendable debe tener una distribución de: hidratos de Carbono 60-65%, grasas 20-25% y proteínas 10-15%.

**Fuente:**

**NUTRICIÓN**

**BELEN OTERO LAMAS**