

UDS

NOMBRE DEL ALUMNO: FERNANDO NAJERA GUILLEN

NOMBRE DEL PROF.: ALFREDO AGUSTIN VAZQUEZ PEREZ

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION CLINICA

NOMBRE DEL TRABAJO: CUADROS SINOPTICO

3ER CUATRIMESTRE.

GRUPO:A

COMITAN DE DOMINGUES.25/06/2020.

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICION Y DEDIETETICA

COMSEPTOS GENERALES

ALIMENTO

SUSTANCIA O PRODUCTO DE LA NATURALEZA COMO FRUTAS Y VERDURAS

NUTRIFIN

COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS QUE CONTIENE HIDRATO DE CARBONO, PROTEINAS Y LIPIDOS

POR EJEMPLO

CARNES

DIETA EQUILIBRADA

ALIMENTOS SUFICIENTES QUE AYUDA ATENER UNA BUENA SALUD

POR EJEMPLO

FRUTAS Y VERDURAS

ALIMENTACION EQUILIBRADA

OBTENER LOS NUTRIENTES NECESARIO PARA TENER UNA SALUD MAS ESTABLE

Micronutrientes

SON MOLECULAS QUE SE CONSUMEN EN CANTIDADES BAJAS PERO SON IMPREDECIBLES PARA LAS FUNCIONES DE LA VIDA.

YA QUE

LO OBTENEMOS EN NUESTROS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS DIARIAMENTE.

POR QUE

OBTENEMOS VITAMINAS Y MINERALES

AGUA Y ELECTROLITOS

CONSUMIR ADECUADO PARA ES DE GRAN INTERES MEDICO POR LA PERDIDA DE LIQUIDOS Y SALES. QUE PERDEMOS DIARIA MENTE

YA QUE

ESTO NOS SIRVE PARA ESTAR HIDRATADOS CUANTO PERDEMOS MUCHO POR ENFERMEDADES O INFECCIONES ESTOMACALES O TRABAJOS PESADOS

YA QUE

VOMITO
DIAREA
QUEMADURAS
ALGUN TIPO DE EJERCICIO

ENERGIA

La energía es la capacidad de los cuerpos para realizar un trabajo y producir cambios en ellos mismos o en otros cuerpos. Es decir, el concepto de energía se define como la capacidad de hacer funcionar las cosas.

POR ESO

NESEKITAMOS CONDIMENTOS SUFICIENTES DE ALIMENTOS COMO FRUTAS Y VERDURAS LOS CEREALES O ALGUN TIPO DE CARNE DE ORIGEN ANIMAL.

PARA QUE ASI TENGAMOS LA ENERGIA SUFICIENTE PARA LA ACCIONES DIARIAS DE CASA O FUERDE ELLA YA QUE CASI SIEMPRE DESPERDISIAMOS ENERGIA

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ALIMENTARIAS, DIETA

CONSUMIR DIARIAMENTE FRUTAS, TAMBIEN LOS VEJETALES O ALGUN OTROS TIPOS DE VERDURAS PARA ASI LOGRAR MANTENER UNA SALUD BUENA Y PODER PREVENIR ENFERMEDADES

POR QUE

TENBEMOS QUE IMPLEMENTAR UNA RUTINA QUE SEA POR NUESTRA SALUD ASI YEVAR UNA DIETA SALUDABLE Y EVITAR COMER ALIMENTOS GRASOAS O COMIDA CHATARRAS

POR ESO

DEVEMOS DE TENER UN EQUILIBRIO DE ALIMENTOS Y TOMAR AGUA DIARIAMENTE Y FRUTAS Y VERDURAS PARA ESTAR SANOS Y FUERTES

POR EJEMPL O

Un menú de comida :
Desayuno.: Jugo de naranja y unos huevitos fritos. Comida: unos chiles réyenos de verduras con algo de pollo. Cena: una ensalada de atún y un baso de leche.