

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PROFESOR: ALFREDO VAZQUEZ

MATERIA: NUTRICION CLINICA

NOMBRE DEL TRABAJO: CUADRO

SINOPTICO UNIDAD 1

ALUMNO: CRISTHIAN NAJERA JIMENEZ

GRADO: 3ER CUATRIMESTRE

GRUPO: "A"

COMITAN DE DOMINGUEZ, A 14 DE MAYO DEL 2020.

N
U
T
R
I
C
I
O
N

ALIMENTACION

Necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida.

Hambre y saciedad
Placer

Satisfacer la necesidad de comer para saciar el hambre.
Un antojo o apetito.

ALIMENTOS

Toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza que por sus características es susceptible de ser habitual utilizado para el funcionamiento y desarrollo humano.

Simples
Compuestos

Aquellos que están constituidos por un solo tipo de nutriente por ejemplo, la sal o el aceite de oliva.
Aquellos que están constituidos por varios tipos de nutrientes en este grupo se incluye la mayoría de los alimentos.

DIETA

Conjunto de alimentos, es decir platos y bebidas que se consumen diariamente.

La dieta debe de estar adecuada a nuestras necesidades.

Dieta
Correcta.

Debe de cumplir
Con 5
Características.

Suficiente
Completa
Equilibrada
Variada
Inocua.

NUTRICION

Es el conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, Digiere, transporta metaboliza y excreta Las sustancias contenidas en los Alimentos.

metabolismo

Conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células del cuerpo y El intercambio de energía para el Buen funcionamiento del cuerpo.

Macronutrientes
Micronutrientes

Son nutrimentos que cumplen con funciones energéticas que se encuentran en forma de polímeros.
Son los nutrientes Más pequeños.