

# UDS

NOMBRE DEL ALUMNO: FERNANDO NAJERA GUILLEN

NOMBRE DEL PROF.: ALFREDO VAZQUEZ

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION CLINICA

NOMBRE DEL TRABAJO: CUADROS SINOPTICO

3ER CUATRIMESTRE.

GRUPO:A

COMITAN DE DOMINGUES.14/05/2020.

PRINCIPIOS GENERALES DE NUTRICION Y DEDIETETICA

COMSEPTOS GENERALES

ALIMENTO

SUSTACIA O PRODUCTO DE CUALQUIER ALIMENTO

NUTRIENTES

COMPONENTES DELOS ALIMENTOS:HIFRATOS DE CARBONO,PROTEINAS Y LIPIDOS

DIETA EQUILIBRADA

ALIMENTACION SUFICIENTE VARIADA Y NO MONOTONA

ALIMENTACION EQUILIBRADA

OBTENER LOS NUTRIENETES NESESARIOS PARA AMANTENERNUESTRA SALUD

MICRONUTRIENTES

SON MOLECULAS QUE SE CONSUMEN EN CANTIDADES BAJAS PERO SON Impredecibles para las funciones de la vida.

SE ENCUENTRAN

VITAMINAS

MINERALES

AGUA Y ELECTROICTOS

EL CONCIMIENTO ADECUADO PARA ES DE GRAN INTERES MEDICO POR LA PERDIDA DE LIQUIDOS Y SALES.

POR EJEMPLO

VOMITOS

DEAREAS

TRAUMATISMOS

QUEMADURAS

ENERGIA

CAPACIDAD PARA REALISAR UN TRABAJO.

.SE ESTRAE

ALA ALIMENTACION DIARIA DEL SER HUMANO PARA SOBRE VIVIR

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y ALIMENTARIAS,DIETA EQUILIBRADAS

COMER FRUTAS Y VERDURAS  
LIMITACION DE GRASAS Y SALES

PAUTAS ALIMENTRICASSALUD ABLES

COMO

DESALLUNO EQUILIBRADO  
3-4 COMIDAS ALDIA  
1.5 O 2 LITROS DE AGUA ALDIA  
REDUCIR CARNES ROJAS