



Nombre de alumnos:

LILLY DIVANY ALVARADO GONZALEZ.

Nombre del profesor:

ALFREDO VAZQUEZ

Nombre del trabajo:

CUADRO SINÓPTICO

Materia:

NUTRICIÓN

Grado: "3"

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de mayo de 2020

PRINCIPIOS GENERALES DE LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

- Conceptos generales

- ALIMENTACIÓN
- NUTRICION
- METABOLISMO

- La alimentación es una necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida.
- Es el conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias.
- Se refiere al conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células.

- Macronutrientes

Los macronutrientes son "nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímero.

CLASIFICACIÓN QUÍMICA:

La estructura fundamental de los hidratos de carbono responde a la fórmula química $C_n (H_2O)_n$, donde n indica el número de veces que se repite la relación para formar una molécula de carbohidrato más o menos compleja.

-Micronutrientes

Los micronutrientes son los nutrientes más pequeños en el organismo necesita en pequeñas dosis para cumplir con sus funciones metabólicas.

Para el buen funcionamiento del cuerpo humano se llevan a cabo miles de transformaciones químicas que requieren de las correspondientes enzimas con sus respectivos cofactores, muchos de los cuales son vitaminas.

-Agua y electrolitos

El agua es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a uno de oxígeno.

Este elemento tiene un par de electrones libres considerados como dos fuerzas separadas

- Energía

El balance energético, se recomienda comer con moderación para mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados

- Recomendaciones nutricionales y alimentarias,

Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud y el desayuno,