



***Alumna: Alina Anahíd Utrilla Moreno***

***CATEDRÁTICO: Daniela Rodríguez Martínez***

***TRABAJO: mapa mental sobre:  
Recomendaciones nutricionales de HC,  
LIPIDOS, PROTEINAS, VITAMINAS Y MINERALES***

PASIÓN POR EDUCAR

***MATERIA: Nutrición***

***SEMESTRE: 3      GRUPO: A***



Los requerimientos de **proteínas** se calculan en el 10-13% de las calorías totales.

Las grasas deben representar el 30% de las calorías totales ingeridas diariamente.

El mínimo de aporte de grasa /día por debajo de los 15- 20gr.



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



represente entre el 50 al 60% de las calorías totales de la dieta. Se recomienda que la mayor parte del consumo sea en forma de HdC complejos

Se estima que se necesita un mínimo de 100-150 g/d de HdC.

Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día Vit.A Vit.D Vit.E Vit.K Vit.C Tiamina Riboflavina Niacina Vit.B6 Folato Vit.B12 Ác.Pantoténico



## BIBLIOGRAFÍA:

- ♥ <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002432.htm>
- ♥ <http://cecu.es/campanas/alimentacion/Productos%20Ligth%201.pdf>[https://www.ecured.cu/Conservaci%C3%B3n\\_de\\_los\\_alimentos](https://www.ecured.cu/Conservaci%C3%B3n_de_los_alimentos)
- ♥ <https://www.proximaati.com/hogar/recetas/10-tecnicas-de-cocina-que-debes-conocer>
- ♥ <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/alimentos-transgenicos.html#:~:text=Un%20alimento%20transg%C3%A9nico%20es%20aquel,para%20producir%20las%20caracter%C3%ADsticas%20deseadas.>