

Nombre del alumno: Jonatan Emmanuel Silva López

Nombre del profesor: Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Recomendaciones nutricionales de proteínas, hidratos de carbono y lípidos vitaminas y minerales.

Materia: Nutrición

Grado: 3.

Grupo: "A"

Minerales

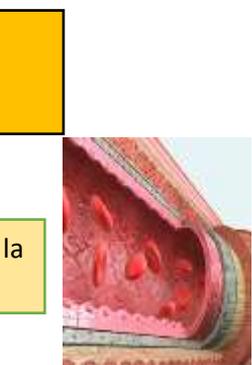
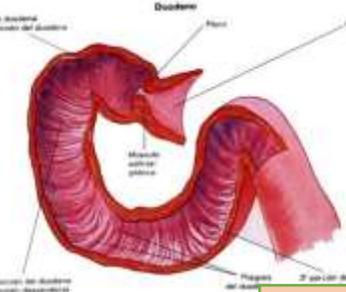
Debe ser mixta y variada la ingesta de minerales

Los minerales de las carnes se absorben mejor que los vegetales

Carbohidratos

Se deben ingerir hidratos de carbono todos los días

50-55% total de calorías



Los vegetales aportan minerales

Su consumo debe ser normal y moderado

Proteínas

Deben consumirse diariamente

Alimentos de origen vegetal (legumbres con cereales).

Necesitamos la ingesta casi diaria de las correspondientes vitaminas hidrosolubles

Ya que no es posible almacenarlas en nuestro organismo

Vitaminas

Pueden utilizarse Vitaminas solubles



Los excesos de algunos minerales también conducen a alteraciones orgánicas

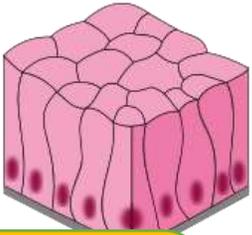
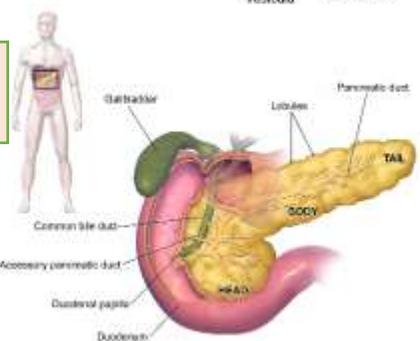
Se deben ingerir una cantidad moderada de carnes

Recomendaciones nutricionales de proteínas, hidratos de carbono y lípidos vitaminas y minerales.

Son muy necesarias para la homeostasis del organismo y digestión

Al menos de 1g /día x kg peso (Proteínas)

Sin olvidarnos del huevo y leche



Alimentos de tipo graso que permitan poder suministrarnos las vitaminas liposolubles que necesitamos, sobre todo las A y E.

La dieta debe ser lo suficientemente variada para que pueda contener las cantidades precisas tanto de las vitaminas liposolubles como las hidrosolubles.

También la D3, en especial en épocas de baja insolación.

Personas sanas, con dietas equilibradas, suelen tener cubiertas sus necesidades vitamínicas

Lípidos

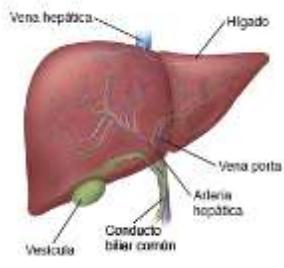
Evitar que el contenido de grasa en la dieta supere el 30% de las calorías totales

Restringir el consumo de los aceites de coco y palma

No sobrepasar los 300 mg/persona· día en la ingesta global de colesterol

No tomar más de dos huevos al día ni más de diez a la semana

1 huevo contiene 500 mg de colesterol



Bibliografía:

Cantabria, U. d. (2017). Recomendaciones nutricionales y alimentación. Opencourseware, 3-16.