



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina
“RECOMENDACIONES NUTRICIONALES”



Materia:

Nutrición

Docente:

Daniela Rodríguez

Alumno:

Aldo Gubidxa Vásquez López

Semestre:

.3 “B”

30/10/2020

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Para conseguir y mantener un estado de salud óptimo, la función psicológica y el bienestar

Hidratos de carbono

La mínima cantidad de HC para no entrar en cetosis es 50 g/día

El consumo de carbohidratos debe de ser superior al 50-55% de las calorías totales ingeridas.

La mayor parte sean hidratos de carbono complejos (almidón, de absorción lenta), y en mucha menor proporción los simples (sacarosa y azúcares refinados).

Lípidos

El contenido de grasa en la dieta supere el 30% de las calorías totales ingeridas

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

Proteínas

Ingesta diaria de proteínas.

Al menos de 1g /día x kg peso

Consumir proteínas de alto valor biológico (pescado, carne).

Nuestra dieta no debe estar energéticamente sustentada en las proteínas sino en los hidratos de carbono, con la ayuda de los lípidos.

Minerales

La dieta tiene que ser mixta y variada para cubrir las necesidades de minerales.

El hierro que aportan las carnes se absorbe mejor que el de los vegetales.

La actividad física limita las pérdidas de calcio óseo.

Los excesos de algunos minerales también conducen a alteraciones orgánicas

Vitaminas

Necesitamos la ingesta casi diaria de las correspondientes vitaminas hidrosolubles.

Sobre todo las A y E. también la D3, en especial en épocas de baja insolación.

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