



# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

## **ESCUELA DE MEDICINA**

**MATERIA:**

**NUTRICIÓN**

**PROYECTO:**

**MAPA MENTAL**

**Alumno:**

**RUSSELL MANUEL ALEJANDRO VILLARREAL (3B)**

**Docente:**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**LUGAR Y FECHA**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a 28/10/2020**

**HC:** Su principal función en el organismo de los seres vivos es la de contribuir en el almacenamiento y en la obtención de energía de forma inmediata, sobre todo al cerebro y al sistema nervioso.

- Recomendaciones: Consuma preferentemente cereales integrales.
- Consuma más legumbres.
- Limite el consumo de bebidas azucaradas.
- Elija la mayoría de las veces frutas frescas como postre.
- Coma porciones más pequeñas de alimentos altos en azúcares.
- Tenga cuidado con los alimentos bajos en grasa.
- Reemplace parcialmente la harina en masas horneadas.

### VITAMINAS:

- Las vitaminas juegan un papel esencial en los procesos que catalizan muchas enzimas que necesitan de su concurso para poder actuar adecuadamente.
- Las vitaminas se dividen, por su solubilidad en dos grandes grupos, hidrosolubles y liposolubles, lo que determina sus propiedades y su localización.
- Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan mientras que las liposolubles si lo hacen.
- La mayoría de las vitaminas han de ser necesariamente aportadas por la dieta.



**PROTEINAS:** Las proteínas se encuentran en cada célula del cuerpo. Nuestro organismo necesita proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel.

- Recomendaciones: Las necesidades proteicas son diarias, ya que el recambio proteico es diario e importante cuantitativamente (1g/kg peso) y las proteínas no se almacenan como reserva .
- En el otro extremo, a pesar de la versatilidad metabólica de los aminoácidos, existen unos límites fisiológicos para poder metabolizar proteínas y no es adecuada una ingesta demasiado elevada de ellas.
- Las proteínas de más elevado valor biológico son las de origen animal, mientras que las de origen vegetal suelen presentar carencias en la cuantía de los aminoácidos esenciales.

### LIPIDOS:

-Las grasas son un componente importante en la alimentación humana, pues proporcionan energía, pero también son clave en varias funciones biológicas, incluidos el crecimiento y el desarrollo.

- El exceso de consumo, o la ingesta desequilibrada de grasas, puede ser perjudicial para la salud.

- Para adecuar la cantidad de grasa debe: Eliminar la grasa visible de las carnes.
- Disminuir el consumo de embutidos, utilizando siempre los más magros..
- Utilizar aceites vegetales, especialmente de oliva.
- Utilizar formas culinarias sencillas: hervido, plancha y horno.

### MINERALES:

- Los minerales, aunque se necesitan en cantidades muy pequeñas, tienen que ser aportados necesariamente en la dieta
- Las verduras y los frutos secos son buenas fuentes de minerales.
- La deficiencia en alguno de los minerales conduce a trastornos orgánicos.
- Las deficiencias de hierro son frecuentes dentro de la población, especialmente en las adolescentes, mujeres fértiles y mujeres gestantes.