

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Mapa mental

Presenta: Juan Pablo Sánchez Abarca

Docente: Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 30/10/2020.

Recomendaciones nutricionales

LÍPIDOS

- Superar 30% de calorías totales.
- No sobrepasar 300mg/persona/día

PROTEÍNAS

- 1g/día/kg de peso
- Consumir proteínas de alto valor biológico.
- No depender la dieta de las proteínas.

VITAMINAS

- Consumo casi diario.
- Dieta variada entre proteínas.

MINERALES

- Mixta y variada entre minerales.
- Evitar el exceso para no ocasionar alteraciones orgánicas.

HC

- 50g/día
- 50-55% del total de calorías al día
- Consumir más HC complejos que simples.

