



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

NUTRICION

Mapa mental

L.N. Daniela Rodríguez Martínez

Alumna. Heydi Antonia Coutiño Zea

3-“B”

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 30/10/2020.

SON TAMBIEN RESPONSABLES ANTIGENOS DE LOS GRUPOS SANGUINEOS, AYUDAN A SU PLEGAMIENTO CORRECTO



PARA PREVENIR CETOSIS 50 GR. DIARIOS



DIETA APROPIADA Y SALUDABLE

PRINCIPAL FUENTE DE ENERGIA 55%-60%

CONTITUYEN LA RESERVA ENERGETICA DE USO TARDIO

ES UN GRUPO MUY HETEROGENEO DE COMPUESTOS ORGANICOS

HIDRATOS DE CARBONO



LIPIDOS

INGESTA RECOMENDADA 25%-30%



LAS FUNCIONES DE LAS PROTEINAS SON ESPECIFICAS DE CADA UNA DE ELLAS

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



LA CANTIDAD A CONSUMIR DEPENDERA DEL SEXO, ACTIVIDAD FISICA Y EDAD

PROTEINAS

FORMAN PARTE DE LA ESTRUCTURA DE DIVERSOS TEJIDOS

MINERALES

DE LA DIETA 10-15% DEL TOTAL DE ENERGIA CONSUMIDA



VITAMINAS

TIENEN FUNCION FISIOLÓGICA DE MANTENER LA PRESION OSMOTICA



EXISTEN 13 VITAMINAS ESENCIALES

ES UN GRUPO DE SUSTANCIAS QUE SON NECESARIAS PARA EL FUNCIONAMIENTO CELULR

