



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

**Mapa Mental de Recomendaciones nutricionales de HC,
LIPIDOS, PROTEINAS, VITAMINAS Y MINERALES**

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno: Alfredo Morales Julián

3-B

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 30/10/2020.

Si consumes 2000 calorías por día, tendrás que consumir entre 900 y 1300 calorías diarias provenientes de carbohidratos.

En 225 a 325 gramos de carbohidratos por día.



Las Pautas Alimentarias recomiendan que los carbohidratos formen parte de la ingesta diaria de calorías total en un 45 a un 65 por ciento.



Son unos constituyentes básicos de la alimentación, dadas sus funciones energéticas y materiales.

Los mejores son: ácidos grasos poliinsaturados esenciales, ácido linoleico (que es un omega-6) y el linolénico (un omega 3)

Hidratos de carbono

La cantidad de proteínas a consumir dependerán de tu edad, sexo y actividad física

Lípidos

Recomendaciones nutricionales

Proteínas



La cantidad de proteínas a consumir dependerán de tu edad, sexo y actividad física

Minerales

Vitaminas

2/3 partes de estos nutrientes son minerales.

En total necesitamos 90 nutrientes esenciales que nuestro cuerpo no puede producir, y sin ellos no podemos tener un adecuado funcionamiento

Son esenciales para el funcionamiento de nuestros genes y su ausencia puede provocar errores en la reparación causando múltiples enfermedades



Cuyas funciones se involucran fundamentalmente en el sostenimiento de la reproducción humana, el mecanismo de la visión y la función inmune, etc.



Referencia:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/carbohydrates/art-20045705#:~:text=Las%20Pautas%20Alimentarias%20para%20Estadounidenses,calor%C3%ADas%20diarias%20provenientes%20de%20carbohidratos.>

<https://www.eluniversal.com.mx/articulo/menu/2017/03/13/3-consejos-para-consumir-proteinas>

<https://www.vivosano.org/los-minerales-la-nutricion/>

<https://www.um.es/lafem/Nutricion/Porcionado/02-03.pdf>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002004000400011