



**Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana**



NUTRICIÓN

Trabajo:

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

Alumna:

Polet Viridiana Cruz Aguilar

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Comitán de Domínguez, Chiapas a 28 de octubre del 2020



Realización de actividades físicas



Regulan niveles de glucemia

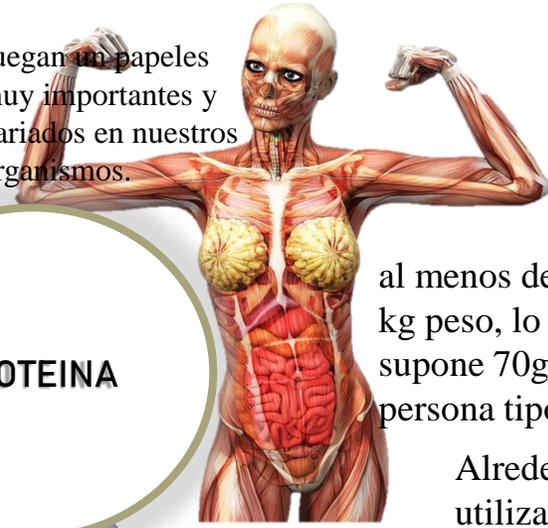
Energía



Juegan un papeles muy importantes y variados en nuestros organismos.

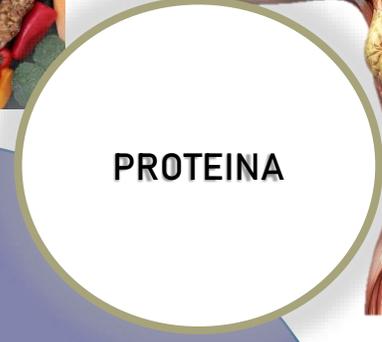
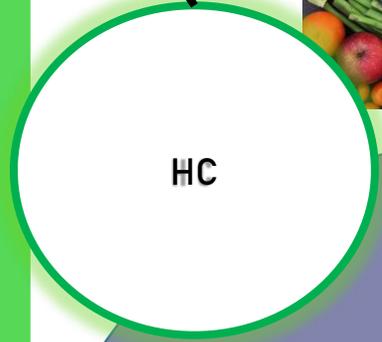


Necesidades proteicas diarias



al menos de 1g /día x kg peso, lo que supone 70g para una persona tipo de 70 kg

Alrededor del 85% para no utilizar proteínas como fuente de energía.



Ingesta diaria

Superior al 50-55% de las calorías totales ingeridas.



Mayor porción

Carbohidratos complejos

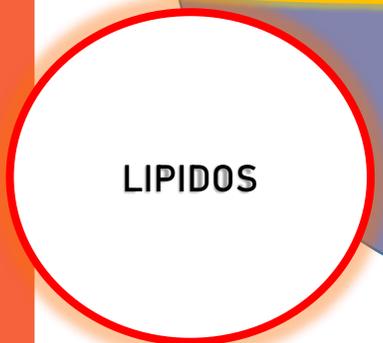


Menor porción

Carbohidratos simples



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



Exceso de Lp es aumento del COL



Energía y reserva

Evitar que supere el 30% de las calorías totales ingeridas

No sobrepasar los 300 mg/persona-día



personas sanas se cubren con una dieta variada.



Catalizan muchas enzimas que necesitan de su concurso para poder actuar adecuadamente



Dieta mixta para obtenerlos

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



deficiencia en alguno de los minerales conduce a trastornos orgánicos.



Cantidades pequeñas pero indispensables cada día

Bibliografía

Teruel, J. A. (2011). *Nutrientes y requerimiento*. España: GLG creativos.