



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina



Materia: Nutrición

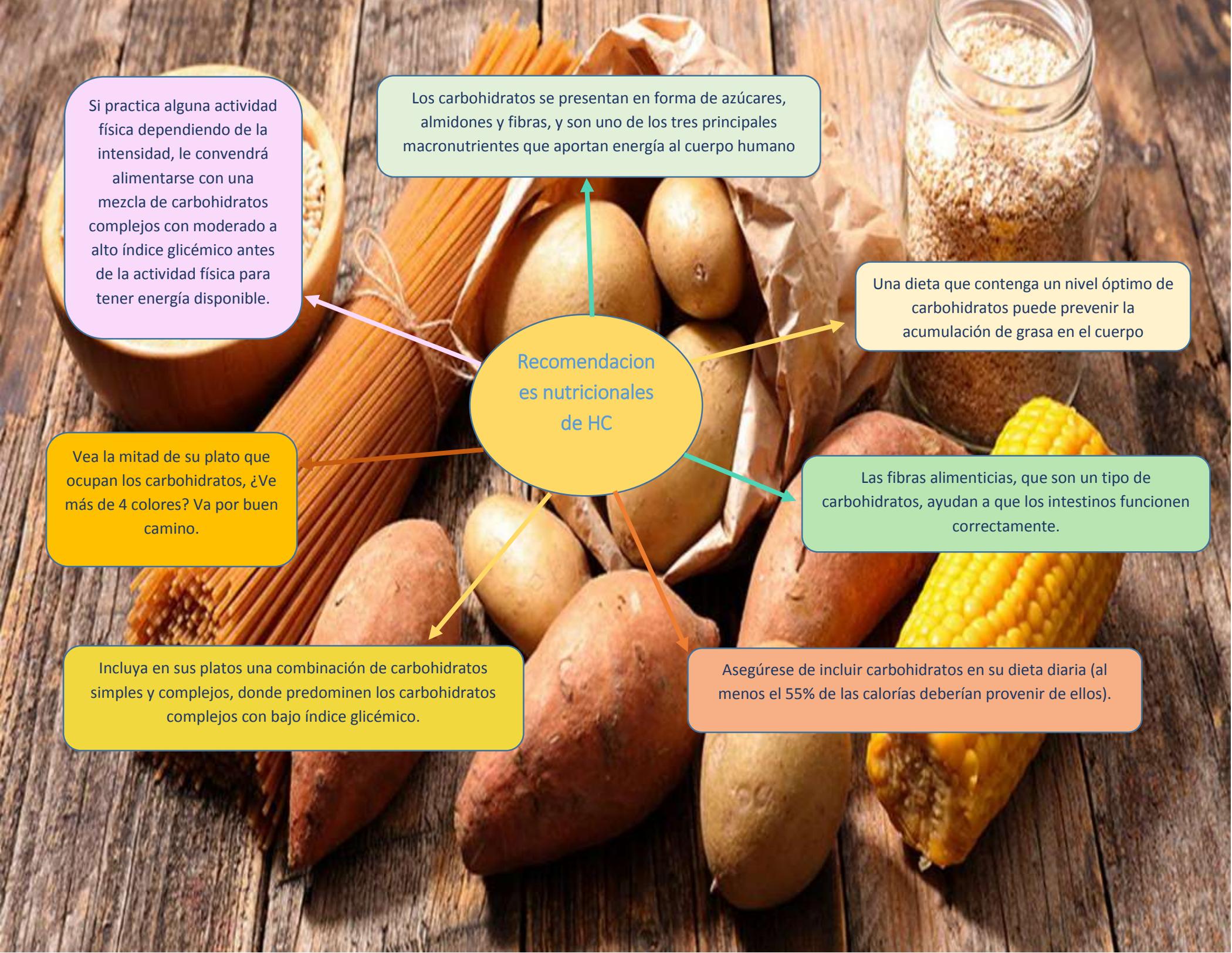
LN: Daniela Rodríguez Martínez

**Mapa mental: Recomendaciones nutricionales de HC, lípidos,
proteínas, vitaminas y minerales.**

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 30/10/2020.



Los carbohidratos se presentan en forma de azúcares, almidones y fibras, y son uno de los tres principales macronutrientes que aportan energía al cuerpo humano

Si practica alguna actividad física dependiendo de la intensidad, le convendrá alimentarse con una mezcla de carbohidratos complejos con moderado a alto índice glicémico antes de la actividad física para tener energía disponible.

Una dieta que contenga un nivel óptimo de carbohidratos puede prevenir la acumulación de grasa en el cuerpo

Recomendaciones nutricionales de HC

Las fibras alimenticias, que son un tipo de carbohidratos, ayudan a que los intestinos funcionen correctamente.

Vea la mitad de su plato que ocupan los carbohidratos, ¿Ve más de 4 colores? Va por buen camino.

Incluya en sus platos una combinación de carbohidratos simples y complejos, donde predominen los carbohidratos complejos con bajo índice glicémico.

Asegúrese de incluir carbohidratos en su dieta diaria (al menos el 55% de las calorías deberían provenir de ellos).

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.

Utilizar aceites vegetales, especialmente de oliva. En caso de consumir grasas untables, se pueden utilizar margarinas en cantidades moderadas, ya que son ricas en grasas poliinsaturadas y actualmente no son fuente de grasas trans.

El exceso de consumo, o la ingesta desequilibrada de grasas, puede ser perjudicial para la salud. Por tanto, es fundamental tener en cuenta la cantidad de grasa que tomamos, así como el tipo de grasa (o "calidad" de grasa).

Recomendacion es nutricionales de lípidos

Disminuir el consumo de embutidos, utilizando siempre los más magros.

Eliminar la grasa visible de las carnes.

Consumir pollo sin piel.



Cada gramo de proteína tiene 4 kcal, al igual que los hidratos de carbono.

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

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud dicen que tenemos que comer entre 0,8 y 1 gramo de proteína por cada kg de peso corporal.

Recomendaciones nutricionales de proteínas

Se recomienda consumir 225 gramos de mariscos a la semana y, en vez de carne roja, elige carne magra.

Contrario a la creencia popular, el grupo proteico no abarca únicamente carnes, pescados y mariscos o huevo. También se incluyen los frijoles, los chícharos, la soya, las nueces y gran variedad de semillas.

Una selección variada de proteínas mejora tu ingesta de nutrientes y dan beneficios a la salud.

Recomendaciones nutricionales de Vitaminas

La recomendación más importante de todas es consumir al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas, ya que son las mayores fuentes de obtención de vitaminas de manera natural, sin necesidad de suplementos.

No tomar suplementos vitamínicos sin necesidad y sin haber consultado previamente con un nutricionista o con un médico.

Un truco para aprovechar estas vitaminas es emplear el agua de cocción como caldo para otros preparados culinarios, ya que las vitaminas no desaparecen, sino que se trasladan del alimento del que proceden al agua.

Intentar consumir alimentos lo más frescos posibles nos ayudará a obtener una mayor cantidad de vitaminas de éstos, ya que comienzan a perderse desde el momento de recolección.

Una de las partes que más vitaminas contiene en frutas y verduras es la piel, por lo que es preferible conservarla y consumirla en la medida de lo posible.

Hay que intentar preparar los alimentos en el momento en el que los vayamos a consumir, ya que pierden muchas vitaminas en contacto con el aire y su cantidad disminuirá significativamente si los dejamos preparados con demasiada antelación.

Los minerales son también esenciales para el funcionamiento de nuestros genes dado que su ausencia puede provocar errores en la reparación y expresión genética, causando múltiples enfermedades incluidas las degenerativas, entre ellas el cáncer.

La depresión puede ser otro síntoma de falta de minerales ya que para poder producir serotonina, un neurotransmisor antidepresivo, se requiere calcio, hierro, zinc y magnesio.

Con el paso del tiempo la reserva de minerales que tenemos se agota a consecuencia del sudor y el gasto metabólico del organismo. Si no reponemos diariamente los minerales esenciales, la ocurrencia prematura de enfermedades aumenta significativamente.

Recomendación es nutricionales de minerales

Un nivel bajo de selenio se asocia a enfermedades degenerativas como el cáncer

En general los minerales más deficientes en nuestra dieta son el magnesio, calcio, yodo y el selenio; pero debemos recordar que para tener buena salud necesitamos un aporte de todos los nutrientes esenciales.

La suplementación de vanadio y cromo pueden disminuir los requerimientos de insulina en la diabetes tipo 2, según un estudio de la Universidad de Vancouver en Canadá.

An infographic centered on a wooden cutting board filled with various fresh foods including bananas, salmon, broccoli, eggs, tomatoes, carrots, and a bowl of quinoa. A central orange circle contains the text 'Recomendaciones nutricionales de minerales'. Five arrows radiate from this circle to five colored text boxes: a green box at the top, a yellow box at the top right, a purple box at the bottom right, a pink box at the bottom, and an orange box on the left. The background is a close-up of the food items.

Consuma entre 1,5 y 2 litros de agua mineral.

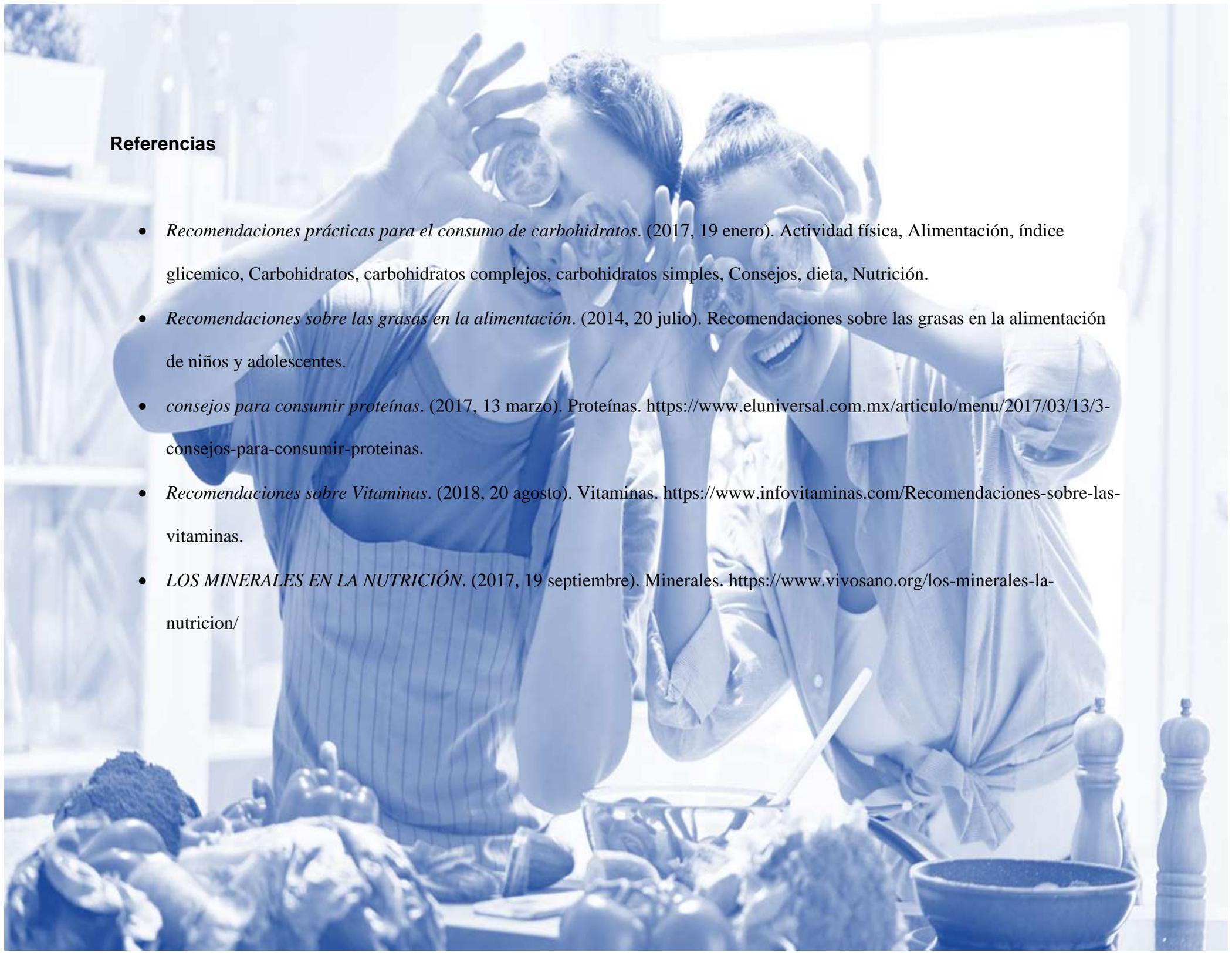
Supléntese con minerales húmicos y fúlvicos a manera de complementos alimentarios. Estos son un conjunto de compuestos orgánicos del suelo, algunos formados hace millones de años. Son el fruto de descomposición de plantas y animales mezclados con tierra.

Evite fritos y azúcar refinado, ya que la digestión de estos productos va a producir un gasto exagerado de minerales

Recomendaciones nutricionales de minerales

Consuma batidos con predominio de vegetales crudos de hoja verde, los cuales puede mezclar con frutas para darles buen sabor.

Adquiera suplementos de alta calidad, sabiendo que los minerales no se absorben bien si no son quelados (unidos a sustancias que permiten mejor su absorción) o vienen en forma coloidal (líquida). Los minerales fueron diseñados para absorberse a través del consumo de productos del reino vegetal y/o productos de origen animal.



Referencias

- *Recomendaciones prácticas para el consumo de carbohidratos.* (2017, 19 enero). Actividad física, Alimentación, índice glicémico, Carbohidratos, carbohidratos complejos, carbohidratos simples, Consejos, dieta, Nutrición.
- *Recomendaciones sobre las grasas en la alimentación.* (2014, 20 julio). Recomendaciones sobre las grasas en la alimentación de niños y adolescentes.
- *consejos para consumir proteínas.* (2017, 13 marzo). Proteínas. <https://www.eluniversal.com.mx/articulo/menu/2017/03/13/3-consejos-para-consumir-proteinas>.
- *Recomendaciones sobre Vitaminas.* (2018, 20 agosto). Vitaminas. <https://www.infovitaminas.com/Recomendaciones-sobre-las-vitaminas>.
- *LOS MINERALES EN LA NUTRICIÓN.* (2017, 19 septiembre). Minerales. <https://www.vivosano.org/los-minerales-la-nutricion/>