



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Tema:

***Mapa mental de recomendaciones nutricionales de: HC,
LIPIDOS, PROTEINAS, VITAMINAS Y MINERALES***

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

Diego lisandro Gomez Tovar

Semestre y grupo:

3 B

***Comitán de Domínguez, Chiapas a;
30 de octubre de 2020.***

Recomendaciones nutricionales

Hidratos de carbono

Principal fuente de energía 55%-60%

Se requiere 50gr diarios para prevenir la cetosis

Dieta apropiada y saludable



50 gramos de carbohidratos en cada plato



Lípidos

Ingesta recomendada 25-30%

Grasa saturada <8%

Exceso

Proteínas

De la dieta 10-15% del total de energía consumida

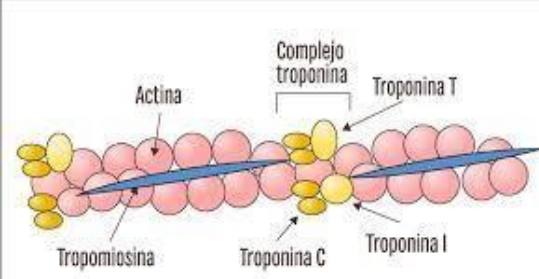
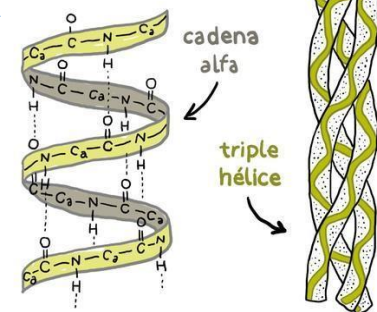
Función estructural del colágeno

Aminoácidos para la síntesis de tejidos

Hemoglobina

Función energética en momentos de ayuno

molécula de colágeno



Vitaminas y minerales

Vitamina A 5000 UI
Vitamina C 60mg
Vitamina D 10mcg
Vitamina E 20mg
Vitamina K 80mcg

Calcio 1 000 mg
Fósforo 1 000 mg
Hierro 18 mg
Iodo 150 mcg
Magnesio 400 mg
Selenio 70 mcg
Cobre 2 mg



Bibliografía:

1. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002004000400011
2. <https://www.drlopezheras.com/2016/10/suplementos-de-proteinas-para-ganar-masa-muscular.html>
3. <https://medlineplus.gov/spanish/vitamins.html>
4. <https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html#:~:text=Junto%20con%20las%20prote%C3%ADnas%20y,tejidos%20y%20%C3%B3rganos%20del%20cuerpo.>
5. https://www.researchgate.net/publication/321958710_Importancia_de_los_carbohidratos_en_la_industria_alimentaria