



**Universidad del Sureste
Escuela de Medicina**

**Materia:
Nutrición**

**Alumno:
Oscar Eduardo Flores Flores**

Grado: 3 semestre

Grupo: B

**Tema:
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DE HC, LIPIDOS, PROTEINAS, VITAMINAS Y MINERALES**



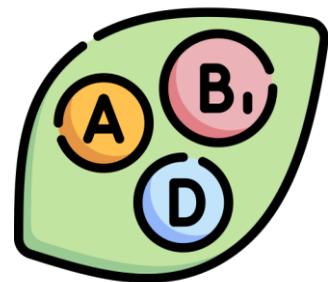
LOS MINERALES SON IMPORTANTES EN NUESTRA DIETA, YA QUE ESTOS NOS AYUDAN A PROCESOS METABOLICOS, Y ALGUNAS DE LOS MINERALES MAS IMPORTANTES SON EL HIERRO, POTASIO, EL MAGNESION ENTRE OTROS.



SE RECOMIENDA CONSUMIR UN TOTAL DE CALORIAS DE LOS CARBOHITRATOS DE ENTRE EL 45% Y 65%

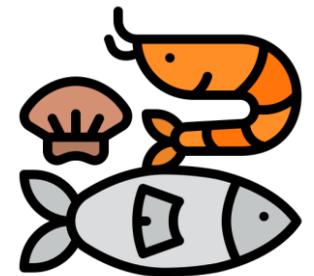
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

EN EL CONSUMO DE LIPIDOS SE RECOMIENDA TENER MAYOR PRECAUCION, YA QUE UN EXCESO DE ESTA ES DAÑINO PARA NOSOTROS, POR LO TANTO, DEBEMOS CONSUMIR SOLO LO NECESARIO PARA OBTENER ENERGIA



LA RECOMENDACIÓN PARA EL CONSUMO DE VITAMINAS ES DE GRAN RELEVANCIA YA QUE ESTAS NO AYUDAN CON DIFERENTES FUNCIONALIDADES DEL CUERPO Y PUEDEN SER ADQUIRIDAS A PARTIR DE ALIMENTOS NATURALES O MEDIANTE SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS, Y LAS VITAMINAS A CONSIDERAR ENCONTRAMOS LA A, D, E, K, C, B1, B3, B6, B12 Y LA BIOTINA

LAS RECOMENDACIONES DE LA OMS DICEN QUE TENEMOS QUE COMER APROXIMANDAMENTE ENTRE EL 8% Y EL 10% DE LA PROTEINA EN PROPORCION A NUESTRO PESO, POR EJEMPLO, SI PESAMOS 65 KG DEBEMOS CONSUMIR ENTRE 52 A 65 GRAMOS



REFERENCIA:

- *Elige los carbohidratos con inteligencia.* (2020). Mayo Clinic. <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.>
- *Recomendaciones sobre las grasas en la alimentación de niños y adolescentes / EnFamilia.* (2014). Aeped.Es. <https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/recomendaciones-sobre-grasas-en-alimentacion-ninos-adolescentes-0>
- Javi Robledo. (2017, June 26). *¿Cuántas proteínas necesitamos comer al día?* AS.Com; Diario AS. https://as.com/deporteyvida/2017/06/26/portada/1498473439_004023.html#:~:text=Las%20recomendaciones%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,entre%2062%20y%2070%20gramos.
- Última Hora. (2009, October 11). *10 vitaminas esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo.* Ultimahora.Com; Última Hora. <https://www.ultimahora.com/10-vitaminas-esenciales-el-buen-funcionamiento-del-cuerpo-n263382.html#:~:text=Las%20vitaminas%20A%2C%20D%2C%20E,pero%20estas%20son%20las%20principales.>