

# Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

*Materia:*

*Nutrición*

*Tema:*

*Mapa mental de recomendaciones nutricionales de: HC,  
LÍPIDOS, PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES*

*Docente:*

*Lic. Daniela Rodríguez Martínez*

*Alumna:*

*Vanessa Estefanía Vázquez Calvo*

*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



## Lípidos

Ingesta recomendada 25-30%

Grasa saturada <8%

Exceso



## Proteínas

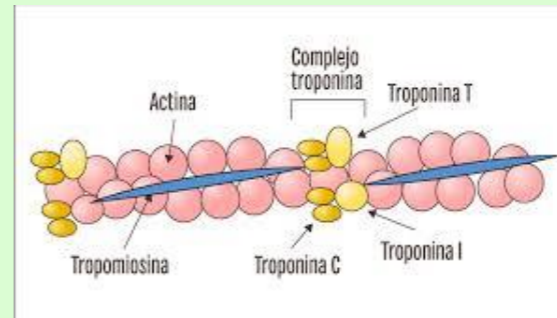
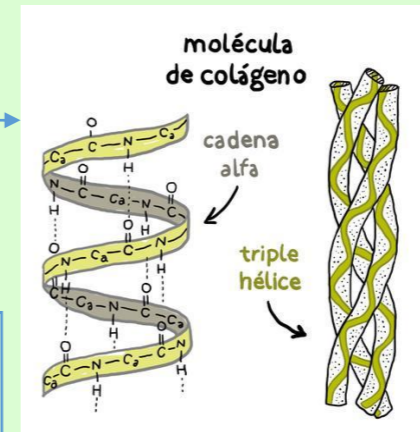
De la dieta 10-15% del total de energía consumida

Función estructural del colágeno

Aminoácidos para la síntesis de tejidos

Hemoglobina

Función energética en momentos de ayuno



## 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](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](https://www.researchgate.net/publication/321958710_Importancia_de_los_carbohidratos_en_la_industria_alimentaria)