



25 DE SEPTIEMBRE DE 2020

MAPAS CONCEPTUALES

NUTRIOLOGÍA – 2DO. PARCIAL

OSCAR ADALBERTO ZEBADUA LÓPEZ

“UNIVERSIDAD DEL SURESTE”

Mtra. Jessica Aleiandra Velázquez Cortéz



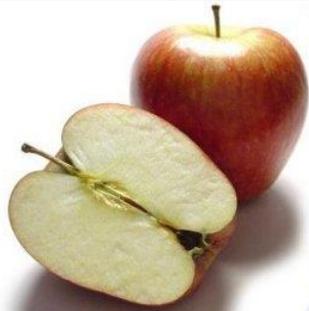
Frutas

Manzana.

Su fibra es depurativa en ayunas porque reduce el colesterol de la bilis. Para mejorar la memoria. La manzana nos aporta vitaminas B1 y B6, que evitan el agotamiento mental y refuerzan la memoria.

En una Manzana c/100g:

- Calorías: 52
- Azúcar: 10g
- H. de C.: 14g



Pera.

Contienen buenas cantidades de cobre, hierro, potasio, manganeso, y magnesio, junto con vitaminas B como folatos, riboflavina, y piridina (vitamina B6).

En una Pera c/100g:

- Calorías: 57
- Azúcar: 10g
- H. de C.: 15g



Coco.

Posee propiedades de la vitamina E de importante acción antioxidante sobre la piel y es ideal para las personas que se encuentran con debilidad.

En un coco c/100g:

- Calorías: 354
- Azúcar: 6g
- H. de C.: 15g



Leguminosas

Las lentejas.

Aumentan la sensación de saciedad con muy pocas calorías y su fibra nos ayuda tanto a prevenir el estreñimiento y regular al sistema digestivo.

Hay 165 calorías en Lentejas Cocidas (100 g).



La alfalfa.

Contiene vitaminas del grupo B, vitaminas C, D, E, K y P. Tiene un alto valor nutricional gracias a su contenido en el calcio, potasio, hierro, magnesio, sodio, zinc etc.

Por cada 100 gr de alfalfa corresponde lo siguiente:

Calorías: 23 kcal



Las arvejas.

Son ricas en proteínas y carbohidratos, bajas en grasa y constituyen una buena fuente de fibra, vitaminas A, B y C

Por cada 100 gr de arvejas corresponde lo siguiente:

Calorías: 81 kcal



Cereales

El trigo.

Como cualquier cereal, tiene una alta concentración de lo que son carbohidratos, responsables de brindar la energía necesaria por varias horas.

Por cada 100 gr de trigo corresponde lo siguiente:

Calorías: 339 kcal

Grasas: 2.47 g



La avena.

Es un cereal muy completo y equilibrado. Junto a los carbohidratos y la fibra, aporta más proteína, grasa y minerales que otros cereales.

Por cada 100 gr de avena corresponde lo siguiente:

Calorías: 375 kcal

Grasas: 5 g/100 g



Cebada.

Es una buena fuente de fibra β -glucan, la cual se asocia con múltiples beneficios a la salud como reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Por cada 100 gr de cebada corresponde lo siguiente:

Calorías: 354 kcal

Grasas: 2,30 g

