



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro

Nombre del trabajo: Mapa conceptual “Nutrición”

Materia: Nutrición y medicina alternativa

Grado: 5 Cuatrimestre

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de enero de 2021.

En este trabajo se retoma el tema **Nutrición** el cual consiste en una contigua de procesos llevado a cabo por el organismo como lo es; ingestión, digestión, transporte, metabolismo, excreción. De nuestros alimentos aquí la importancia de esta ya que suele ser indispensable en el mantenimiento de la salud, así como para prevenir muchas enfermedades. Nuestra alimentación no es más que el conjunto de acciones que realizamos para llevarnos el alimento hasta la boca, en cambio una dieta como tal son todos los alimentos que consumimos durante el día. Para que esta se considere correcta debe cumplir con ciertas características como lo son: el ser suficiente, variada, completa, equilibrada, inocua. De igual forma hago mención de Hidratos de carbono, Lípidos y proteínas, explicando; que son, de que están formados y su clasificación. Comento sobre la importancia del agua en la vida, describo la clasificación de vitaminas tanto hidrosolubles y liposolubles, dando ejemplos. También hablo sobre los minerales que son y cito algunos ejemplos.

A manera de conclusión la nutrición para el ser humano suele ser indispensable ya que gracias al conjunto de procesos que se llevan a cabo en nuestro organismo, puede satisfacer todas sus necesidades, lo ideal es seguir una dieta correcta que cumpla con ciertas características como lo son ser suficiente, adecuada, inocua, variada, completa, equilibrada. Para que así, se logre mantener la salud y prevenir ciertas enfermedades. De gran relevancia también tener conocimiento sobre los alimentos, distinguir los macronutrientes; Hidratos de carbono principal fuente de energía del organismo, son los mas abundantes en la naturaleza. Los lípidos sustancia insoluble, desempeña muchas funciones principalmente en tejidos. Las proteínas moléculas que cumple con una gran variedad de funciones tanto estructural, almacenamiento, transporte, etc. Los micronutrientes como lo son vitaminas y minerales.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2021) antología de Nutrición y medicina alternativa.pdf pág. 9-56 recuperado [Antología nutrición y medicina alternativa.pdf](#)