



Nombre de alumno: Arelis Sánchez Gómez

Nombre del profesor: Yoanna Judith
Casanova Ortiz

Nombre del trabajo: Cuadro sinoptico

Materia: nutricion

Grado: 1er parcial

Grupo: "A"

Tacotalpa, Tabasco a 09 de abril del 2021

NUTRICION

NUTRICIÓN

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

DIETA CORRECTA

Para establecer una dieta equilibrada es conveniente combinar todos los alimentos.

Una dieta equilibrada debe ser variada y contener todos los alimentos básicos.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN?

- La alimentación, es un acto consciente, voluntario, educable y social (influido por factores económicos, culturales, etc.), por el cual proporcionamos a nuestro cuerpo los alimentos "como cuando quiero", "puedo comer mucho o poco", "cada país o cultura tiene su dieta".
- La nutrición, es un acto involuntario, (no modificable voluntariamente), inconsciente, que comprende los procesos fisiológicos de digestión, absorción, transporte, utilización y eliminación de los nutrientes.

PUNTOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

- Consumir verduras, hortalizas, cereales, pan y patatas.
- Toma fruta fresca todos los días
- Toma legumbres al menos 2 veces a la semana
- Toma aceite de oliva como principal grasa de la dieta, tanto para cocinar como para aliñar.
- Toma diariamente leche o yogures o quesos bajos en grasa. El aporte de calcio es imprescindible para favorecer la mineralización ósea y prevenir la osteoporosis.
- Come pescado varias veces a la semana, blanco y azul.
- Las grasas son necesarias para una dieta correcta
- No abusar de la sal. Usa el ajo, la cebolla, el vinagre, el limón o las hierbas aromáticas para condimentar como alternativa a la sal.

NUTRIENTES NECESARIOS PARA EL SER HUMANO:

- Proteínas
- Hidratos de carbono o glúcidos
- Lípidos o grasas
- Vitaminas
- Minerales

VITAMINAS

Algunas vitaminas (como las vitaminas C y E) y minerales actúan como antioxidantes, al igual que otras sustancias presentes en las frutas y las verduras (como el betacaroteno).

Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K, Vitamina B1, Vitamina B2, Vitamina B3, Ácido pantoténico (B5), Biotina (B7), Vitamina B6, Vitamina B12, Folato

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES?

Las vitaminas y los minerales estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario, favorecen el crecimiento y el desarrollo normales y ayudan a las células y a los órganos a desempeñar sus respectivas funciones.

MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes son nutrientes esenciales, que aunque no aportan energía, son imprescindibles para el organismo, y debemos obtenerlos a través de la alimentación.

Vitamina A, Vitamina B, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K, Vitamina H, Zinc, Cobre, Molibdeno, Ácido fólico, Manganese, Yodo, Hierro, Boro