



***NOMBRE DEL ALUMNO (A):***

Hogla Rubí Sangeado Domínguez

***NOMBRE DEL PROFESOR:***

Joanna Judith Casanova Ortiz

***NOMBRE DEL ALUMNO:***

Cuadro sinóptico

***MATERIA:***

Nutrición

***GRADO:***

3er Cuatrimestre

***GRUPO:***

“A”

PICHUCALCO, CHIS. 21/05/2021

# NUTRICION

¿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.

- LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA EL SER HUMANO:
- Proteínas
  - Hidratos de carbono o glúcidos
  - Lípidos o grasas
  - Vitaminas
  - Minerales

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.

PUNTOS PARA  
UNA DIETA  
EQUILIBRADA

- Consume todos los días 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, pero no abuses de las carnes animales muy grasas
- No abuses de la sal ni de los alimentos salados. Usa el ajo, la cebolla, el vinagre, el limón o las hierbas aromáticas para condimentar como alternativa a la sal.