

Nombre de alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

Nombre del profesor:

Nombre del trabajo: Infografía.

Materia: Trastornos de la conducta alimentaria

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 9no. Cuatrimestre.

Grupo: "A"

NUTRICION Y/O ALIMENTACION



Una dieta equilibrada es aquella que nos aporta todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar de manera correcta. Es una manera de alimentación que aporta alimentos variados de acuerdo a nuestros requerimientos nutricionales

DIETA MEDITERRANEA

forma de alimentación basada en un elevado consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas y legumbres, se incluyen pescados y el aceite de oliva como fuente principal de grasas, el consumo de carnes y grasas saturadas es bajo



LA INGESTA EN EXCESO

Favorece al aumento de peso, genera alteración de la presión arterial, incrementa los niveles de triglicérido y ácido úrico, y da lugar al hígado graso

MICRONUTRIENTES

Carbohidratos: fuente de energía para las varias actividades que ocurren en nuestras células.

Lípidos: facilitan las reacciones químicas que se producen en los seres vivos

Proteínas: permiten a las células mantener su integridad, defenderse de agentes externos, reparar daños, controlar y regular funciones.



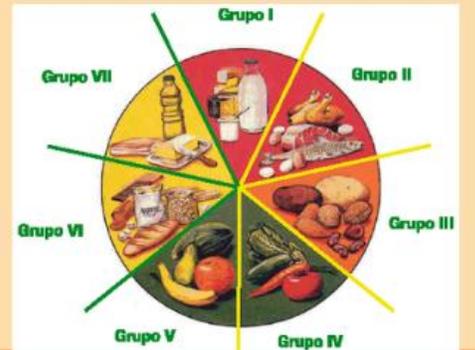
GUIAS ALIMENTARIAS





Se ofrecen al público en general consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes fundamentales con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas

GRUPOS DE ALIMENTOS



ALICIA MARQUENI MORALES SANRIZO, ESTUDIANTE DE LA LICENCIATURA EN NUTRICION, UDS NOVENO CUATRIMESTRE.

FUENTES:

UDS. (2021). TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA . COMITAN CHIAPAS : UDS.