



**Nombre del alumno: Hernández
Morales Jazmín**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ero Grupo B

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre del 2021



NUTRICION

NUTRICION

Proceso mediante el que el organismo asimila los nutrientes de los alimentos

Nutrición Autótrofa

Lleva a cabo los organismos que producen su propio alimento. Los seres autótrofos son organismos capaces de sintetizar sustancias esenciales para su metabolismo a partir de sustancias inorgánicas

Nutrición heterótrofa

Llevan a cabo aquellos organismos que necesitan de otros para vivir. los organismos heterótrofos son aquellos que deben alimentarse con las sustancias orgánicas sintetizadas por otros organismos, bien autótrofos o heterótrofos a su vez

NUTRIENTES

son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones

MACRONUTRIENTES

Proteínas, Hidratos de carbono, Lípidos

MICRONUTRIENTES

Vitaminas y Minerales

ALIMENTACION

Es cualquier sustancia ingerida por el organismo que tiene como finalidad el mantenimiento de las funciones vitales o generar en él una satisfacción

NUTRICIONALES

Proporciona materia y energía para el anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas

SOCIALES

Favorece la comunicación, el establecimiento de lazos afectivos, las conexiones sociales y la transmisión de la cultura.

Psicológicos

Mejora la salud emocional y proporciona satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

PLASTICOS

Lecha y derivados, carne, pescados, huevos , legumbres , frutos secos y cereales

ENERGETICOS

Grasas, frutos secos, cereales, huevo

REGULADORES

Verduras, frutas, leche y derivados, huevos y vísceras

COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS

La composición de alimentos varía ampliamente. Depende, entre otros factores, de la variedad de las plantas y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal y, en algunos alimentos, varía según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento

DIETA

Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio, que alude al 'conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente'. También puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer, beber y dormir

DIETA OMONIVORA

cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal. Es el tipo de dieta más frecuente en la especie humana.

DIETA CARNIVORA

los alimentos de procedencia animal son los predominantes. Es común en la especie humana.

DIETA VEGETARIANA

cuando no se consume carnes de ningún tipo. Los motivos por los que se sigue una dieta vegetariana pueden ser económicos, religiosos, ideológicos, éticos (veganismo), ecológicos y de salud. Hay diferentes tipos de vegetarianismo.