

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ALUMNA: DIANA CITLALI CRUZ RIOS

MAESTRO: FELIPE

ASIGNATURA: SUBMODULO 2

SEXTO SEMESTRE, BACHILLERATO EN ENFERMERIA



ALIMENTACION

Es la elección, preparación e ingesta de alimentos.

Función

Preverse las necesidades alimentarias, para conseguir energía y desarrollarse.

Dato importante

La alimentación de cada persona varía dependiendo tanto sus gustos, edad, medios económicos, etc.

NUTRICION

Es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir.

¿Cuáles son esos nutrientes?

Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos.

¿Para qué sirve?

El cuerpo los descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.

SALUD PÚBLICA

La alimentación como la nutrición tiene relación con salud pública, ya que es quien sienta las bases para el diseño, ejecución y evaluación de intervenciones nutricionales.

Además de que se desarrollan a nivel población, con una perspectiva comunitaria y con el fin de mejorar hábitos en las personas.



Los macronutrientes

Son aquellos que necesitamos en grandes cantidades, y nos proporcionan energía y estructura.

Comprenden las proteínas, carbohidratos, lípidos y las grasas.

Los micronutrientes

Son aquellos que sólo necesitamos en cantidades muy pequeñas.

Consideramos dentro de este grupo a las vitaminas y los minerales.

Agua y la fibra

Necesitamos en cantidades adecuadas

Los alimentos como mecanismo de transmisión de enfermedades.

Es importante hacer mención de que, aunque los alimentos estén caracterizados para beneficios humanos, también pueden traer consecuencias, tales como:

Contraer enfermedades, infecciones, etc.

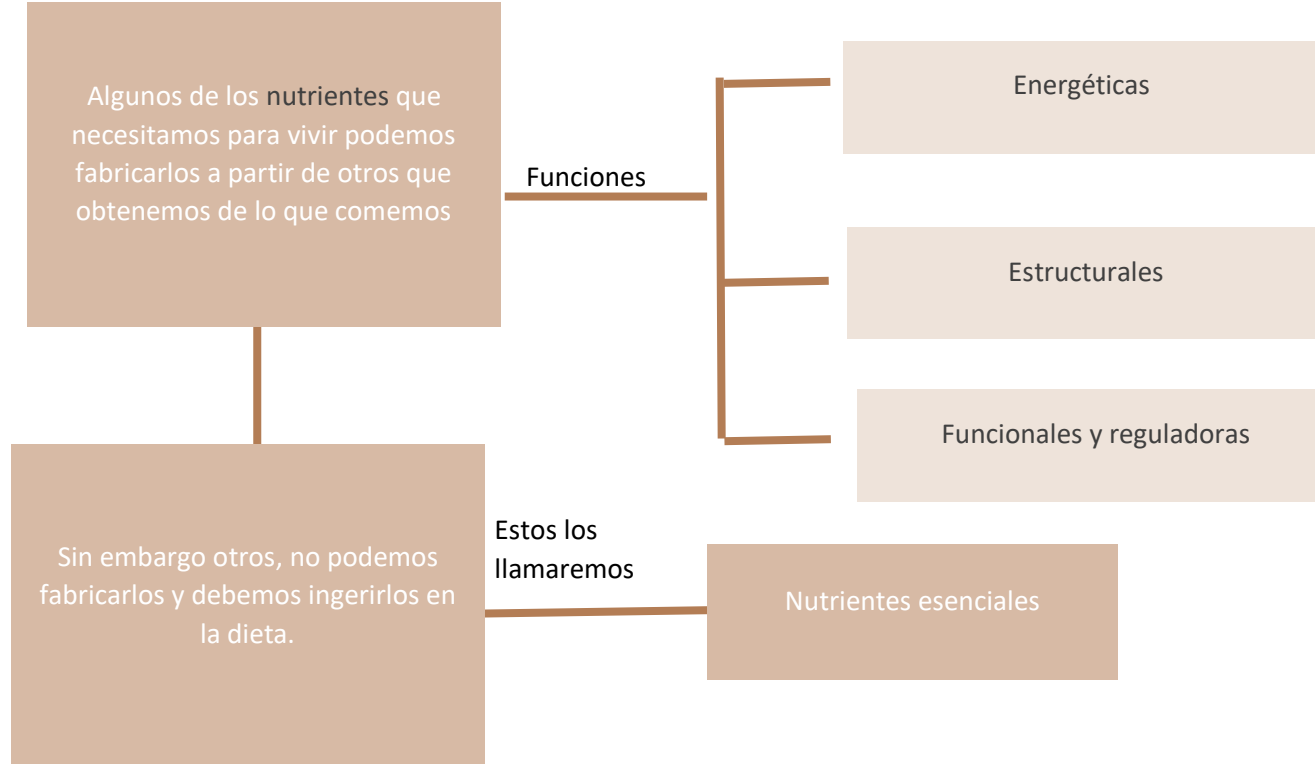
Esto normalmente provocado por una mala higiene en la preparación de ellos.

Prepararlos en un entorno sucio.

Mala coccion.

No cumplir las normas de salud pública.





BIBLIOGRAFIA

<https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es>

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion#:~:text=%C2%BFSab%C3%ADas%20que%20nutrici%C3%B3n%2C%20no%20es,los%20nutrimientos%20por%20el%20organismo.>

<https://evolutionadvance.com/micronutrientes-para-que-sirven-y-como-se-clasifican/>

