

**"Nutrición"**

**NOMBRE DEL DOCENTE: Julibeth martinez**



**PRESENTA:**

**Alumno: Mario Alberto Velasco Vazquez**

**CUATRIMESTRE:3**

**LICENCIATURA:Enfermería**

**ESCOLARIZADO**

# Nutrición

## Macronutrientes

se pueden definir como las piezas clave que forman nuestro cuerpo humano o el combustible necesario para que funcione.

Conformado por, hidratos de carbono, lípidos y proteínas

Conformado por vitaminas y minerales

## Micronutrientes

son elementos que el organismo no puede sintetizar, con algunas excepciones. Por lo tanto, tienen que ingerirse con la alimentación

## Fibra

sustancia que se encuentra en las plantas. La fibra vegetal, el tipo que usted come, se encuentra en las frutas, las verduras y los granos.

## Agua

El cuerpo humano está compuesto en un 60 por ciento de agua, el cerebro se compone en un 70 por ciento de agua, la sangre en un 80 por ciento y los pulmones se componen en un 90 por ciento de agua. Las células de nuestros cuerpos están llenas de agua.

## Plato del bien comer

El plato del buen comer es una guía de alimentación, que contiene las frutas, verduras, legumbres, carnes, lácteos

