



Mi Universidad

Mapa Conceptual.

Nombre del Alumno: Juárez Marroquín Aneydi Ricarda

Nombre del tema: principios generales de nutrición y dietética.

Parcial: primero

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Lic. Gabriela Eunice García Espinoza.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: Tercer

MACRO Y MICRONUTRIENTES

MACRONUTRIENTES

MICRONUTRIENTES

GRASAS O LIPIDOS

Permiten crear una reserva energética
Ayudan a conservar el calor y mantener la temperatura corporal.

CARBOHIDRATOS

Es la fuente de energía del cuerpo, lo cual ayuda a realizar el metabolismo de las grasas, para un buen desarrollo de la flora microbiana, para la digestión de determinados alimentos.

PROTEINAS

Ayuda a la construcción y a la reparación de tejidos, músculos y huesos también ayuda a la defensa inmunológica.

LIPOSOLUBLES:
Pueden almacenarse en los tejidos del organismo, pero si se ingiere en exceso pueden ocasionar enfermedades
VITAMINAS A,E,D,K

Hidrosolubles:
SON UTILIZADAS EN LOS RIÑONES Y ELIMINAN EL EXCESO, POR LO QUE HAY QUE CONSUMIRLO DIARIAMENTE.

- Formación y conservación de la piel
- Favorecen la visión
- Prevención de infecciones

- ✓ Construcción muscular
- ✓ Constituyente de huesos
- ✓ Fortalecen el sistema inmune
- ✓ Regulación de presión arterial
- Coagulación

Sensación de saciedad que ayudan a controlar el peso
Reducen la absorción de colesterol, glucosa

vitaminas

Minerales

Fibra





