



Nombre del Alumno: América Nahil Espinosa Cruz

Nombre del tema : I Nutrición

Parcial : I

Nombre de la Materia : Nutrición en Medicina Alternativa

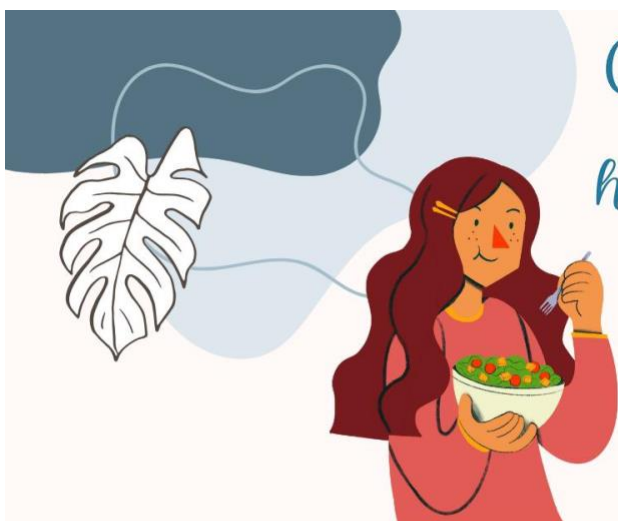
Nombre del profesora: Julibeth Martínez

Nombre de la Licenciatura : Nutrición

Cuatrimestre: 5to

Clasificación de los hidratos de carbono

Presente en muchos alimentos y son un componente importante en una alimentación equilibrada y saludable.



Fuentes de Carbohidratos :

Verduras: Mayor contenido de fibra

Frutas: fuente de vitaminas, minerales y fibra

Cereales: ayudan a mantenerse satisfecho.

Legumbres: fuentes de carbohidratos y proteínas.

Lácteos: Incluirlos de manera equilibrada.



Recomendaciones para el consumo de carbohidratos:

El IFM recomienda que los carbohidratos constituyan entre el 45% y el 50% de las calorías diarias de la mayoría de las personas sanas.





Lípidos

La grasa y los aceites aportan mucha energía en forma de calorías en cantidades relativamente pequeñas de alimentos.

Grasas trans:

Grasa transformando un líquido en sólido para prolongar el tiempo de conservación de un producto alimentario



Grasas saturadas :

este tipo de grasa es sólida a temperatura ambiente y está presente en las proteínas de origen animal

Grasas no saturadas:

Estas grasas saludables son líquidas a temperatura ambiente puede ayudar a reducir la inflamación





Proteínas

están presentes en todos los seres vivos de la tierra en el organismo humano la proteína de los componentes esenciales de los músculos, la piel y los huesos.

Vitaminas y Minerales

Son un grupo de nutrientes esenciales para el normal funcionamiento, crecimiento y desarrollo de las células si bien el organismo produce algunas vitaminas



Agua

Es un compuesto orgánico constituido por dos átomos de hidrógeno unidos en forma covalente a un oxígeno es altamente polar y no es lineal

