



**NOMBRE DE ALUMNO: MONTSERRAT  
HERNÁNDEZ REGALADO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LUZ ELENA  
CERVANTES MONROY**

**NOMBRE DEL TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL**

**MATERIA: TRASTORNOS DE LA CULTURA  
ALIMENTARIA**

**GRADOS: NOVENO CUATRIMESTRE**

**GRUPO: LNU17EMC0121-A**

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A: 05 DE JULIO DEL 2024**



Tayli Jamileth Cifuentes Pérez

## ¿Por qué es importante?

Son de utilidad para la población en general y para los profesionales de la salud para ayudar a movernos hacia un cambio de hábito de alimentación saludable y cuidado del medio ambiente.



## ¿Qué es?

Estas guías consideran las costumbres y los aspectos culturales relacionados con la alimentación que tenemos en cada región del país.



# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Realizado por Carla Karina Calvo Ortega

## NECESIDADES ENERGÉTICAS

El término necesidades energéticas hace referencia a la cantidad de energía que precisa el cuerpo humano para funcionar correctamente. Aportar al organismo suficientes fuentes de energía a modo de alimentos es una premisa indispensable para poder vivir y llevar a cabo las actividades diarias.



## PROTEÍNAS

Son moléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos, que pueden combinarse en cualquier orden y repetirse de cualquier manera.

Son las biomoléculas que conforman casi todas las estructuras corporales, como los músculos, la piel, etc.

Se emplean, principalmente, para la formación de nuevos tejidos o para el reemplazo de las proteínas de nuestro cuerpo.





## CARBOHIDRATOS

Son biomoléculas compuestas principalmente de carbono, hidrógeno y oxígeno

Son la principal fuente de energía para nuestro organismo, ya que se consideran energía inmediata.

Cada gramo de carbohidratos aporta una energía de 4 Kcal



## LÍPIDOS

Se consideran lípidos moléculas como los fosfolípidos, los esteroides, los carotenoides, las grasas y los aceites, que se diferencian mucho en cuanto a estructura y función



# EL PROBLEMA DE LA INGESTA EN EXCESO

## AUMENTO SIGNIFICATIVO EN EXCESO

Este es el problema principal al tener un consumo de calorías mayor a las calorías que se queman durante el día.



## TRASTORNOS ALIMENTARIOS

La causa exacta de no se comprende completamente, pero existen diversos factores intervienen, estos pueden ser: genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de tener este tipo de trastorno.



