



Mi Universidad

cuadro sinoptico

Nombre del Alumno : Jesús alexander Gomes morales

Nombre del tema:: enfermería comunitaria

Parcial 6

Nombre de la Materia enfermería comunitaria

Nombre del profesor Felipe morales

Nombre de la Licenciatura enfermería

Cuatrimestre 6

ALIMENTACIÓN

Necesita de

Aquellos que contienen los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione de manera correcta y tenga homeostasis.



Nutrientes

Alimentación

Alimentación correcta

Es aquel que se encuentra en los alimentos y nos ayuda a que las células puedan tener energía y así poder hacer que el metabolismo funcione.

Acción con la cual proveemos a nuestro cuerpo energía para que tenga un buen funcionamiento.

Es cuando consumes una variedad de alimentos del plato del buen comer, como los son leguminosas, verduras y frutas, cereales y alimentos de origen animal.

Nutrición

Platillo

Para así tener una

Se encarga de dar energía al cuerpo mediante procesos para que el organismo pueda incorporar y transformar los nutrientes.

El platillo es aquel en el cual, debemos de poner la variedad de nuestros alimentos a ingerir para una buena nutrición.

Dieta correcta

Hábito de alimentación

Estilo de vida saludable

La dieta correcta debe de ser equilibrada y completa y de acuerdo a la persona debe de ser adecuada para que pueda obtener todos los nutrientes de las diferentes comidas.

Son costumbres que se van creando conforme uno va creciendo de acuerdo a nuestros gustos y a la disponibilidad de los alimentos variados.

Son nuestros hábitos diarios que nos ayudan a mantener una vida saludable sin limitaciones, todo con una dieta correcta y ejercicio.

HECHO POR : JESUS ALEXANDER GOMEZ MORALES

