



Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Clara Elisa Encino Vázquez

Nombre del tema: Piramide nutricional

Parcial: III

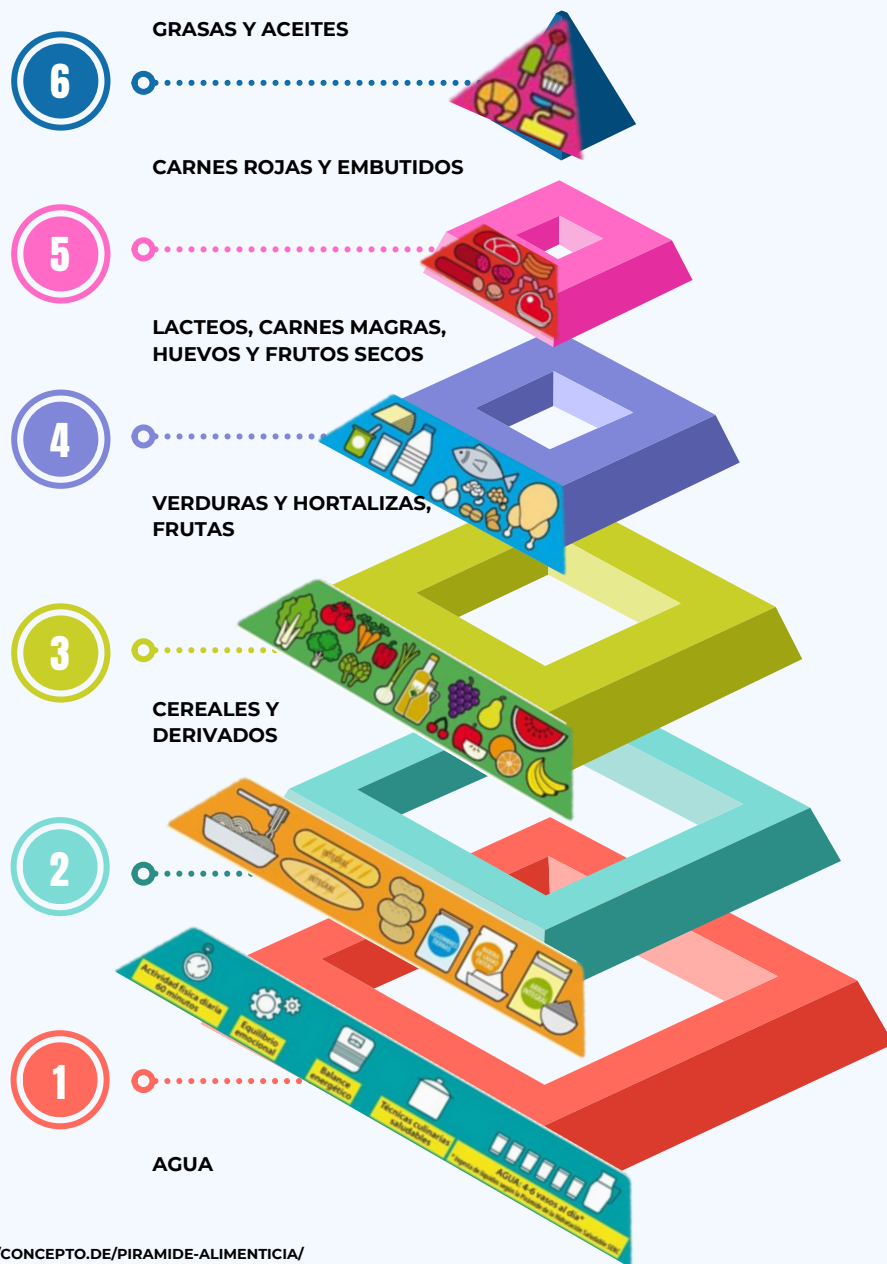
Nombre de la Materia: Buologia molecular

Nombre del profesor:QFB Fabian

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Cuatrimestre-Semestre

GRÁFICO DE PIRÁMIDE



ETAPA 6

Alimentos que deben ser consumidos con moderación, ya que aportan calorías vacías (sin nutrientes esenciales) y pueden contribuir a problemas de salud

ETAPA 5

Conviene ingerir ocasional y moderadamente, aunque en mayor cantidad, dado que poseen nutrientes esenciales y proteínas, pero también gran contenido graso.

ETAPA 4

Consumir diariamente de manera variada, dado que son la principal fuente de energía y proteínas del cuerpo. Contribuyen al crecimiento, reparación de tejidos, y al desarrollo muscular. También aportan hierro, calcio y otros nutrientes esenciales.

ETAPA 3

Son fuentes ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Ayudan a mantener el sistema inmune saludable y a regular el metabolismo.

ETAPA 2

Pueden consumirse a base diaria, siempre dependiendo del grado de ejercicio físico y actividad cotidiana. Mientras más intensas sean nuestras jornadas, más porciones podremos comer de ellas, y mientras menos intensas físicamente sean, menos porciones debemos comer.

ETAPA 1

Se recomienda la ingesta diaria de entre 4-6 vasos de agua, así como de suplementos y/o complementos vitamínicos o nutricionales de acuerdo a la guía especializada de un nutricionista