



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA

PRESENTA:
LUIS DANIEL NOLASCO GONZALEZ

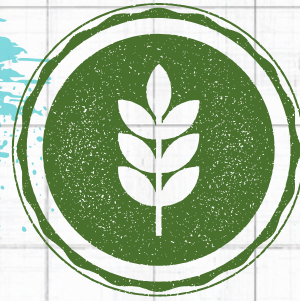
GRADO Y GRUPO:
3° B
CARRERA:
LICENCIATURA EN MEDICINA

MATERIA:
NUTRICION

DOCENTE:
PATRICIA DEL ROSARIO LUNA

AGUA Y FIBRA

El agua es esencial para la vida, y la fibra es importante para la digestión.



PROCESO BIOLÓGICO

Como la digestión, absorción, transporte, utilización y excreción de los nutrientes.

MACRONUTRIENTES

Se requieren en grandes cantidades y aportan energía:

Carbohydrate

Protein

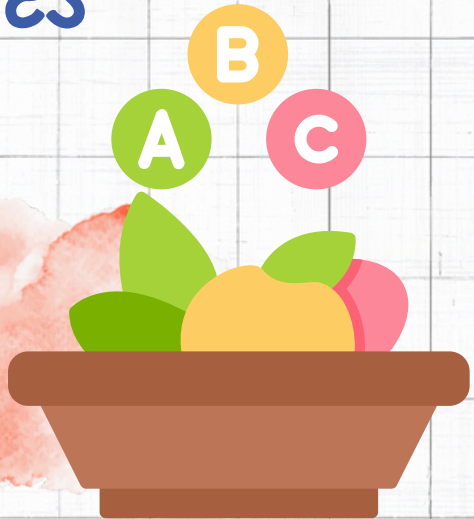
FAT

NUTRICION COMO CIENCIA

Es la ciencia y el proceso biológico de obtener, usar y asimilar sustancias de los alimentos para crecer, mantener y reparar el cuerpo

NUTRIENTES

Son las sustancias químicas presentes en los alimentos que el cuerpo necesita.



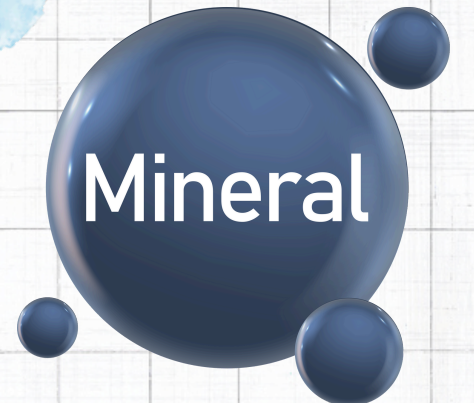
MICRONUTRIENTES

Se necesitan en pequeñas cantidades, pero son vitales para el funcionamiento del cuerpo:

VITAMIN



Mineral



ELECTROLITOS

Minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica



CLASIFICACION DE ALIMENTOS

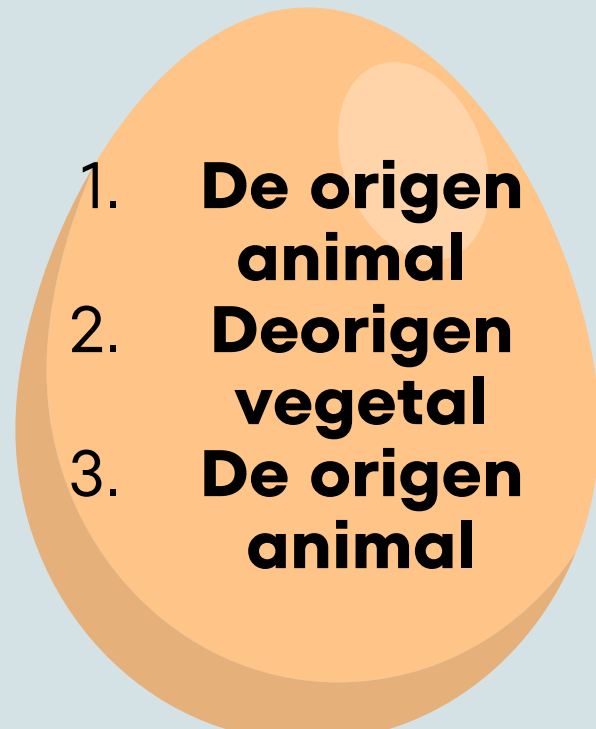
Según su función:

1. Alimentos energéticos
2. Alimentos constructores
3. Alimentos reguladores



Según su origen:

1. De origen animal
2. De origen vegetal
3. De origen animal



clasificación NOVA:

1. Alimentos sin procesar
2. Ingredientes culinarios procesados
3. Productos ultraprocesados



ALIMENTACION SALUDABLE

Aquella que aporta a tu cuerpo todos los nutrientes que necesita para funcionar correctamente

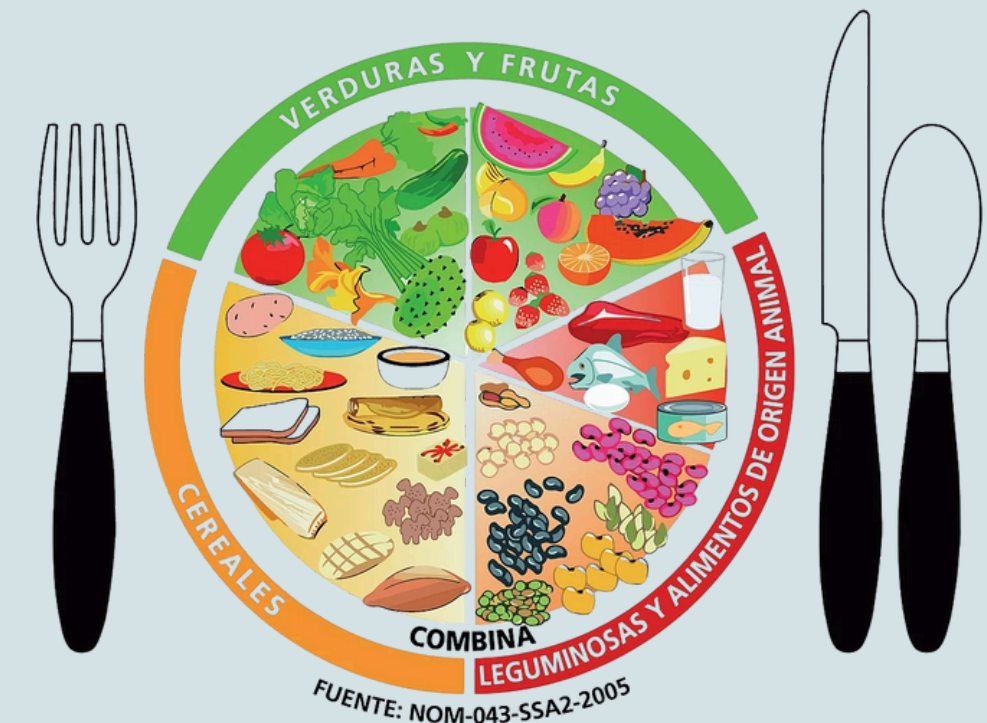


PLATO DEL BUEN COMER



Este modelo nutricional divide los alimentos en cinco grupos principales

- FRUTAS Y VERDURAS
- CEREALES
- LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



FUENTE: NOM-043-SSA2-2005

Alimentos FUNCIONALES

Alimentos naturales o procesados que, además de su valor nutritivo básico, contienen componentes biológicamente activos que ofrecen beneficios adicionales para la salud

VALOR NUTRITIVO Y BENEFICIO ADICIONAL

Aportan nutrientes esenciales y, además, poseen componentes activos que benefician la salud.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Ayudan a disminuir o prevenir ciertas enfermedades y a mejorar el estado general de salud.

Componentes funcionales:

PREBIOTICOS

PROBIOTICOS

ANTIOXIDANTES

ACIDOS GRASOS OMEGA-3

FITOESTEROLES

PHYTOSTEROL