



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

PRESENTA:

LUIS DANIEL NOLASCO GONZALEZ

GRADO Y GRUPO:

3º 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 BIOLOGICO

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

## MACRONUTRIENTES

Se requieren en grandes cantidades y aportan energía:

Carbohydrate

Protein

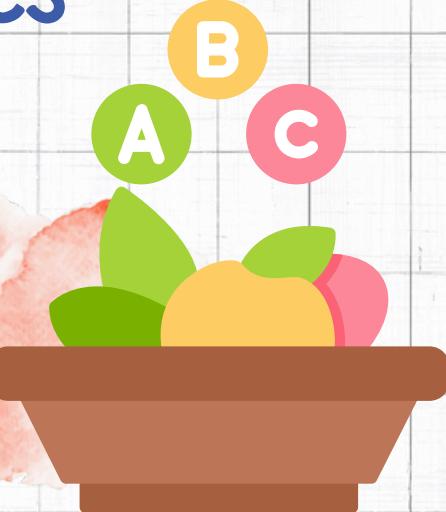
FAT

# 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:



Mineral



# 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

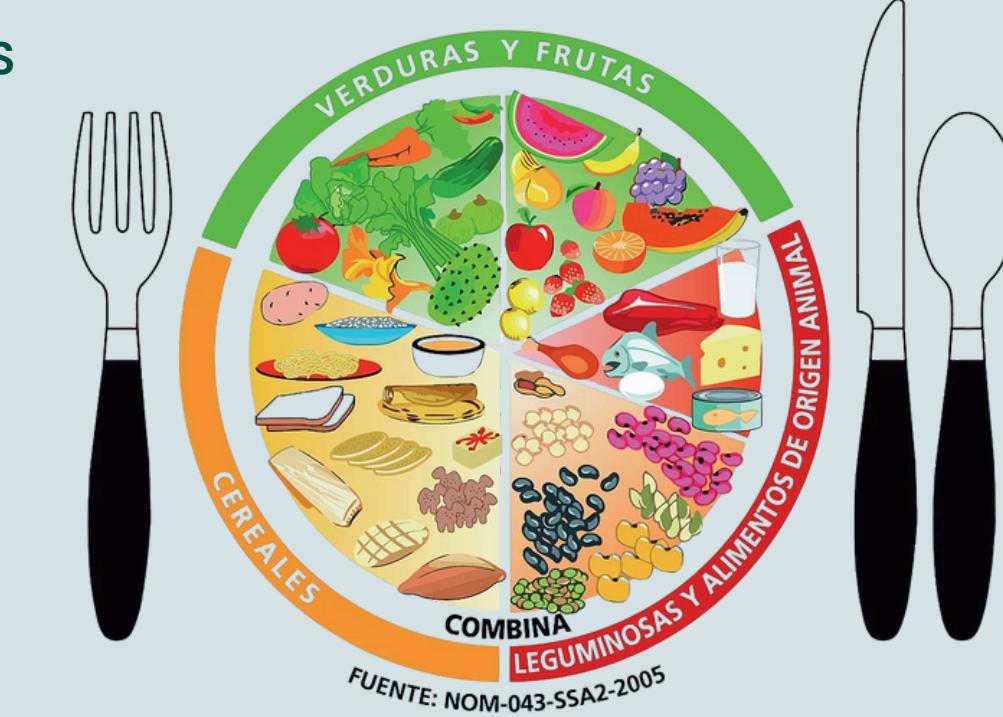
# ALIMENTACION SALUDABLE

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



FUENTE: NOM-043-SSA2-2005

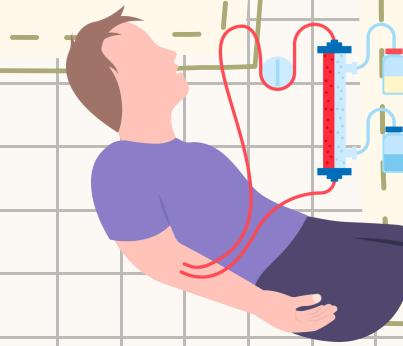
# Sumarios **FUNCIONALES**

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.



# PREVENCION DE ENFERMEDADES

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

# Componentes funcionales:

## PREBIOTICOS



## PROBIOTICOS

## ANTIOXIDANTES



## FITOESTEROLAS

# PHYTOSTEROL