



Mapa mental

Nombre del Alumno: Hever Maximiliano Ramos Roblero

Nombre del tema: Nutrición

Parcial 1er parcial

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Lic. Luna Gutiérrez Patricia

Nombre de la Licenciatura Medicina humana

Cuatrimestre 3er semestre

NUTRICIÓN CIENCIA

NUTRICIÓN

Conjunto de procesos fisiológicos e involuntarios donde el organismo extrae nutrientes para el aporte de energía y funciones vitales.



TIPOS DE NUTRICIÓN

PRODUCEN SU PROPIO ALIMENTO

NECESITAN DE OTROS PARA VIVIR.

NUTRIENTES

Se dividen en 2
Esenciales - No esenciales

NECESARIOS PARA EL DESARROLLO, CRECIMIENTO Y MANTENIMIENTO

SINTETIZADOS POR EL ORGANISMO EN CANTIDADES ADECUADAS.



NUTRIOLOGÍA

Ciencia que estudia a la nutrición como proceso.



CLASIFICACIÓN DE CIENCIAS

Nutrición y bromatología

RETROALIMENTACIÓN

Es el proceso de dar y recibir información sobre un desempeño o aprendizaje.

ALIMENTO

Todo producto natural o procesado que aporta nutrientes

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Energéticos: Aportan energía

Constructores: forman y reparan tejidos

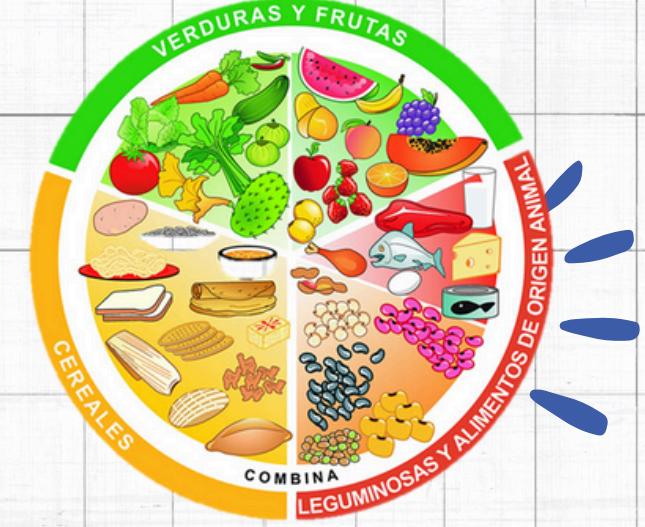
Reguladores: Ricos en vitaminas, minerales fibra



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sano.

EL PLATO DEL BUEN COMER



Clasificación

Macronutrientes - Micronutrientes

*HIDRATOS DE CARBONO
*GRASAS
*PROTEINAS

*VITAMINAS
*MINERALES



AGUA
CONSTITUYE EL 60-70% DEL PESO CORPORAL

*TRANSPORTE DE NUTRIENTES, REGULACIÓN DE LA TEMPERATURA, ELIMINACIÓN DE DESECHOS Y MEDIO PARA REACCIONES QUÍMICAS

RELACIÓN: ELECTROLITOS
SON MINERALES CON CARGA ELECTRICA DISUELTO EN AGUA CORPORAL
*MANTIENEN EL EQUILIBRIO HIDRÍCO

Agua potable

JARRA DEL BUEN BEBER

