



**Nombre del Alumno:** Montserrat peñuelas Toledo

**Nombre del tema:** nutrición

**Nombre de la Materia:** nutrición

**Nombre del profesor:** Lic. Patricia Luna Gutiérrez

**Nombre de la Licenciatura:** Medicina

# NUTRICION

## Alimentación

Proceso voluntario, consciente y social de seleccionar, preparar e ingerir alimentos



Disciplina que estudia los procesos mediante los cuales el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta los nutrientes, y cómo estos influyen en la salud, crecimiento y desarrollo



## Relación salud-enfermedad

Una dieta adecuada previene enfermedades y promueve el bienestar

## agua

Nutriente esencial, disolvente universal, participa en el transporte de nutrientes, termorregulación, eliminación de desechos y equilibrio hídrico



## Electrolitos

Minerales con carga eléctrica (sodio, potasio, calcio, magnesio, cloro) que mantienen el equilibrio hídrico, el pH, y la función nerviosa y muscular



## clasificación de los alimentos

Organización de los alimentos según su origen, composición y función.

- Por origen: animal o vegetal.
- Por procesamiento: naturales (mínimamente procesados) o procesados.
- Por función: energéticos (aportan energía), plásticos (construcción de tejidos), reguladores (mantienen procesos fisiológicos).

## Plato del Buen Comer

Guía visual mexicana de alimentación equilibrada, que divide los grupos de alimentos en:

- Verde: frutas y verduras.
- Amarillo: cereales.
- Rojo: leguminosas y alimentos de origen animal.



## Nutrición

Conjunto de procesos biológicos e involuntarios mediante los cuales el organismo transforma y utiliza los nutrientes.

## Fibra

Componente vegetal no digerible que regula el tránsito intestinal, favorece la saciedad

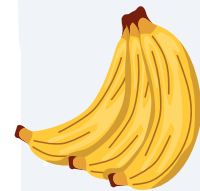


## Alimentación saludable

Aquella que cumple con los principios de equilibrio, suficiencia, variedad, inocuidad y adecuación, contribuyendo al mantenimiento de la salud y prevención de enfermedades.

## Proteínas

Formadas por aminoácidos, participan en la construcción, mantenimiento y reparación de tejidos



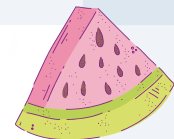
## Macronutrientes

Principal fuente de energía, provienen de cereales, frutas, verduras y azúcares

## Carbohidratos

## Lípidos

Moléculas energéticas que aportan ácidos grasos esenciales y participan en la síntesis hormonal y protección de órganos.



## Micronutrientes

## Minerales

Elementos inorgánicos que participan en funciones estructurales (huesos, dientes) y fisiológicas (impulsos nerviosos, contracción muscular)



## Vitaminas

Compuestos orgánicos esenciales en pequeñas cantidades que regulan reacciones metabólicas