



Nombre del Alumno: Rubí Yadelin Santiago Lanza

Nombre del trabajo: mapa mental

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Patricia luna Gutiérrez

Nombre de la Licenciatura: Medicina humana

Semestre: 3. Grupo: A

NUTRICIÓN COMO CIENCIA

Reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo:

- Mantenimiento de condiciones internas, desarrollo y movimiento
- Mantenimiento de equilibrio homeostático
- Mantenimiento del organismo a nivel molecular y microscópico

DIETA

Conjunto de alimentos que consumimos diariamente.

- No es restricción o sacrificio
- Equilibrio y Nutrición

DIET PLAN



ALIMENTACIÓN

Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer

UNIDAD 1

DIETETICA

Disciplina ligada a la alimentación y a sus prácticas.

- Responde a criterios en constante evolución
- Propone alimentación variada y equilibrada
- Tiene en cuenta:
 - Aspectos culturales y sociales

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según la OMS: Aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano

DIETOTERAPIA

Rama de nutrición que se encarga del cuidado por medio de la alimentación sana pero en pacientes con patologías.



ALIMENTO

Sustancia que tiene la propiedad de proporcionar los nutrientes y energía necesaria para que un organismo cumpla sus funciones básicas

-Cruda, procesada o semi procesada

MICRONUTRIENTES

Se consumen en cantidades menores, pero son imprescindibles para el organismo

- Vitaminas
- Minerales

A

Zn

C

NUTRIENTES

Componentes de los alimentos que tienen una función

VITAMIN

Hidratos de carbono: energía estructural

Lípidos: Energéticos y estructurales

12 Proteínas: estructurales

Vitaminas y minerales: reguladoras

Agua

UNIDAD 1

FIBRA

Carbohidrato de origen vegetal que el cuerpo no puede digerir, pero que es esencial para la salud.

- Fibra soluble: Disuelve el agua, ayuda a controlar el azúcar en sangre y reduce el colesterol
- Fibra insoluble: Añade volumen a las heces y promueve el tránsito intestinal para prevenir el estreñimiento.

MACRONUTRIENTES

Nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes.

Hidratos de carbono

Grasas

Proteínas

AGUA

Na

Mg

H₂O

K

Ca

ELECTROLITOS

Sustancias solubles con carga positiva (cationes) o negativa (aniones) que se encuentran en un medio acuoso

Diversos en sangre junto con otros líquidos corporales

- Determinan la concentración de estas sustancias

- Sodio
 - Potasio
 - Calcio
 - Magnesio
 - Cloruro
 - Fosfato
 - Bicarbonato
- Consumo:
- Alimentos sólidos
 - Alimentos líquidos

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aquella que contiene una combinación equilibrada, diversa y adecuada de alimentos nutritivos, con el fin de lograr el crecimiento y desarrollo de la persona, su funcionamiento y bienestar físico, mental y social.

PLATO DEL BUEN COMER

Herramienta gráfica de orientación alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que puede adecuarse a tus necesidades y posibilidades

•Frutas: aportan agua, azúcares (carbohidratos), vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como el potasio y selenio; y fibra.

-Importante consumir una fruta rica en vitamina C al día

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

•Verduras: Fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

-Consumirlas crudas, solas o en ensalada.

-Si se cuecen al vapor se mantendrán la mayoría de los nutrientes.

•Verduras: Fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.

-Consumirlas crudas, solas o en ensalada.

-Si se cuecen al vapor se mantendrán la mayoría de los nutrientes.

•Cereales: proveen una importante fuente de energía (carbohidratos).

-son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados

•Leguminosas: Aportan carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales. Son también una fuente de proteínas, favorecen la sensación de saciedad.

•Alimentos de origen animal: Grupo formado por carnes rojas, pescado, mariscos, huevos, leche y derivados (queso y yogurt).

-Son fuente importante de proteínas de alto valor biológico, grasas, vitaminas y minerales.



ALIMENTOS FUNCIONALES

Insumos alimentarios que poseen compuestos bioactivos específicos, éstos tienen beneficios para la salud, la prevención y/o tratamiento de ciertas condiciones, infecciones o enfermedades

Tienen funciones como:

- Antioxidante.
- Antimicrobiana.
- Antidiabética.
- Antihipertensiva.
- Neuroprotectora.
- Inmunomoduladora.
- Anticancerígena.

- Fitoquímicos
- Licopeno
- Beta-caroteno
- Flavonoides
- Glucosinolatos
- Antocianina
- Polifenoles
- Isoflavones
- Fitoesteroles
- Carotenoides
- N3 Ácidos Grasos

UNIDAD 3

Bibliografía

<https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/10/17/que-es-una-alimentacion-saludable-y-cuales-son-sus-beneficios/>

<https://cancun.anahuac.mx/blog/alimentos-funcionales>