



NUTRICIÓN

Tema: Mapa mental

Nombre del docente :Luna Gutiérrez Patricia

Nombre de la alumna :Karla Jharumi Sánchez Salas

Tercer semestre

Grupo A

Nombre de la licenciatura: Medicina Humana

nutrición como ciencia

disciplina científica que estudia los alimentos, sus componentes, y cómo estos afectan la salud y el bienestar del organismo.

Alimentos funcionales

Ofrecen beneficios adicionales para la salud, contribuyendo a la prevención de enfermedades y mejorando el bienestar general.

alimentos funcionales: frutas y verduras, cereales integrales, lácteos fermentados, pescados, nueces y semillas

Conceptos general

nutrientes dividida en macronutrientes, carbohidratos, proteína, grasas, vitaminas y minerales.

calorías: unidad de medida de energía. balance energético: la relación entre las calorías consumidas y las gastadas

Macronutrientes

Son nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades para funcionar correctamente. compuesta por carbohidratos, proteínas, grasas.

Retroalimentación

Para promover hábitos alimenticios saludables y mejorar el bienestar general. Su importancia es el monitoreo del progreso, ajustes en la dieta y educación nutricional.

Clasificación de alimentos

- Categorización de los alimentos.
 - Alimentos de origen animal
 - alimentos de origen vegetal
- Clasificación según su composición:
- carbohidratos
 - proteínas
 - grasas

Alimentación saludable

patrón de consumo de alimentos que promueve la salud y el bienestar general.

Beneficios: prevención de enfermedades, mantenimiento del peso, mejora la digestión.

Electrolitos

Minerales en el cuerpo que llevan una carga eléctrica y son esenciales para muchas funciones fisiológicas. funciones como: transmisión de impulsos nerviosos, contracción muscular, regulación del pH sanguíneo.

Agua

Esencial de la nutrición y es vital para el funcionamiento adecuado del cuerpo sus funciones, regulación de la temperatura corporal, transporte de nutrientes y oxígeno, digestión y absorción.

Fibra

Tipo de carbohidrato que el cuerpo humano no puede dirigir completamente. tipos: fibra soluble, fibra insoluble,

PLATO DEL BUEN COMER

Se divide en tres secciones: verduras y frutas, cereales, tubérculos, leguminosas y proteínas. es una guía útil para lograr una alimentación balanceada y saludable.

NUTRICIÓN

