



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

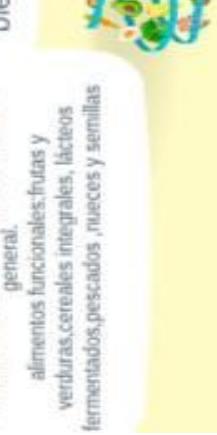
Macronutrientes

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

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



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.

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.

Electrolytos

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.

Fibra

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

Macronutrientes

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

Micronutrientes

nutrientes esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar correctamente

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

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.

