

Nombre del alumno:  
Estrella cristall Jimenez matias

Nombre del maestro:  
LIC. LUNA GUTIERREZ PATRICIA

Nombre de la asignatura :  
Nutrición

Licenciatura:  
Medicina humana

Grado: "3" Grupo:"A"

# NUTRICIÓN COMO CIENCIA

los organismos obtienen, transforman y utilizan los nutrientes de los alimentos para mantener su salud



## AGUA

sustancia química esencial para la vida, compuesta por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno



# MACRONUTRIENTES

aquellos tipos de nutrientes que se encuentran en grandes cantidades en los alimentos



# MICRONUTRIENTES

vitaminas y minerales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades.



## FIBRA

es la parte del alimento que no es afectada por el proceso digestivo en el cuerpo



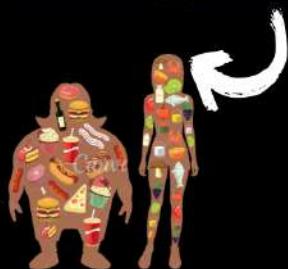
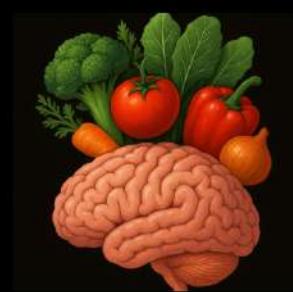
Fiber

## ELECTRIOLITOS

MINERALES CON CARGA ELÉCTRICA (COMO SODIO, POTASIO Y CALCIO) QUE SE ENCUENTRAN EN FLUIDOS CORPORALES COMO LA SANGRE Y LA ORINA

## CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

- ORIGEN ANIMAL: ALIMENTOS COMO CARNES, PESCADO, HUEVOS Y PRODUCTOS LÁCTEOS.
- ORIGEN VEGETAL: FRUTAS, VERDURAS, CEREALES, LEGUMBRES, TUBÉRCULOS Y FRUTOS SECOS.
- ORIGEN MINERAL: EL AGUA Y LAS SALES MINERALES



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ES AQUELLA QUE PROPORCIONA LOS NUTRIENTES QUE EL CUERPO NECESITA PARA MANTENER EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO

## PLATO DEL BUEN COMER

ES UNA GUÍA, LA CUAL NOS OFRECE LA CANTIDAD NECESARIA DE CADA UNO DE LOS ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR DIARIAMENTE DE MANERA BALANCEADA

## ALIMENTOS FUNCIONALES

ALIMENTOS NATURALES O PROCESADOS QUE, ADEMÁS DE SUS NUTRIENTES BÁSICOS, CONTIENEN COMPONENTES BIOLÓGICAMENTE ACTIVOS



## RETROALIMENTACIÓN

UN ESTADO METABÓLICO PELIGROSO QUE OCURRE AL INTRODUCIR NUTRICIÓN A PACIENTES SEVERAMENTE DESNUTRIDOS, Y EL PROCESO DE FEEDBACK, DONDE LAS SALIDAS DE UN SISTEMA NUTRICIONAL INFLUYEN EN SU COMPORTAMIENTO FUTURO, COMO EN EL CONTROL DE LA PRODUCCIÓN DE UNA HORMONA O EN LA EFECTIVIDAD DE UN PLAN DE TRATAMIENTO

# Bibliografía

