



Licenciatura en Medicina humana



Nombre del alumno:

Yahnisi Alejandra Alegría Hernández

Docente:

Lic. Patricia Del Rosario Luna Gutiérrez

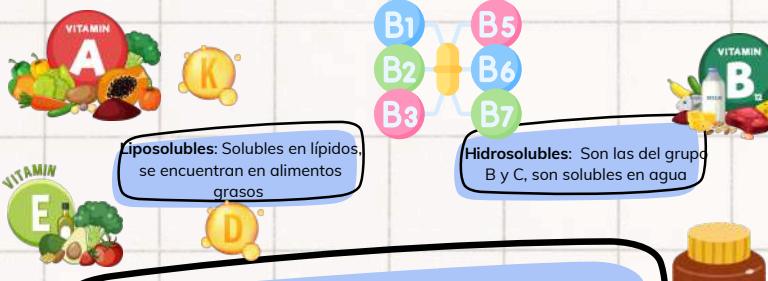
Asignatura:

Nutrición

Actividad:

Mapa metal de unidad 1, 2 y 3

Grado: 3 Grupo: A



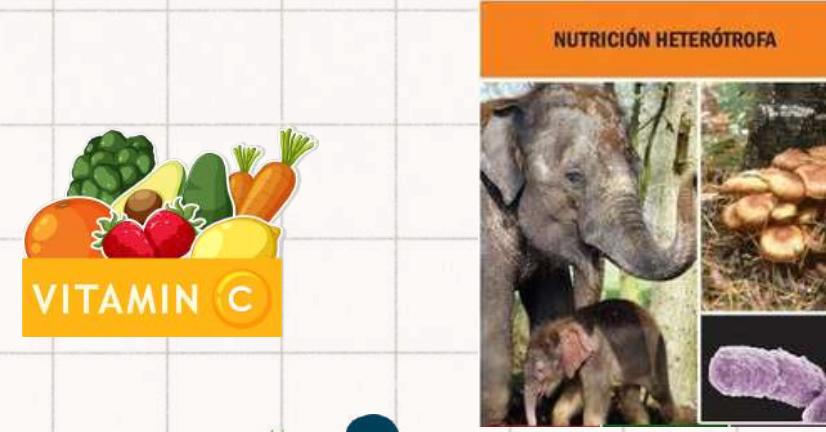
Vitaminas: Sustancias orgánicas con composición variable, las necesitamos en pequeñas cantidades para el buen funcionamiento del cuerpo

Minerales: Son nutrientes esenciales inorgánicos que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para llevar a cabo sus funciones vitales



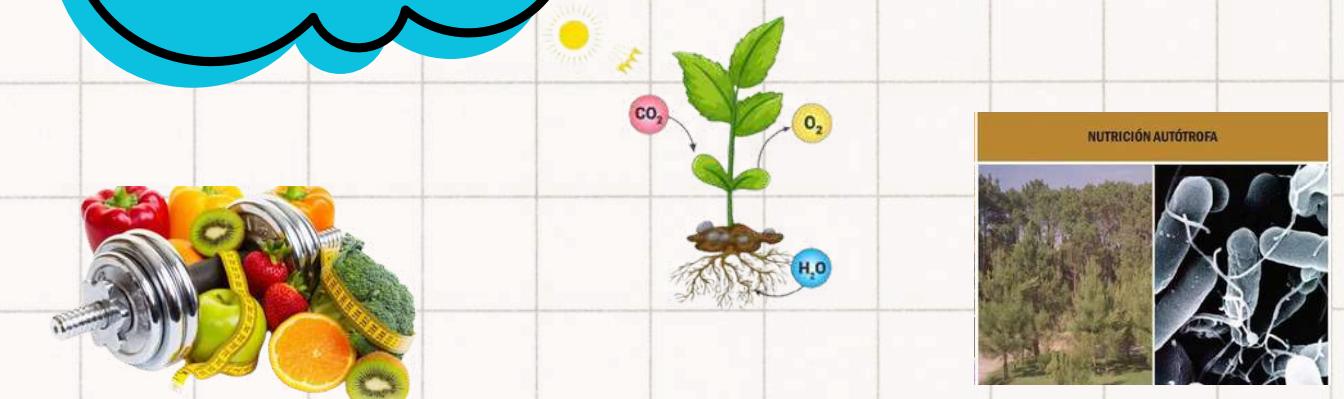
MICRONUTRIENTES

Son aquellos que necesitamos en pequeñas cantidades. Vitaminas y minerales

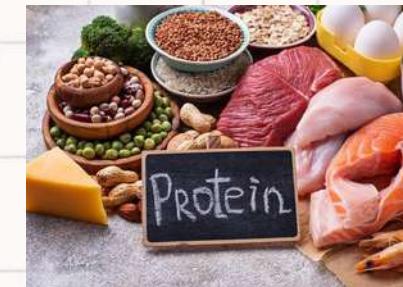


NUTRICIÓN

Es el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos



NUTRICIÓN



MACRONUTRIENTES

Son aquellos que necesitamos en grandes cantidades; comprenden a las proteínas, carbohidratos y grasas

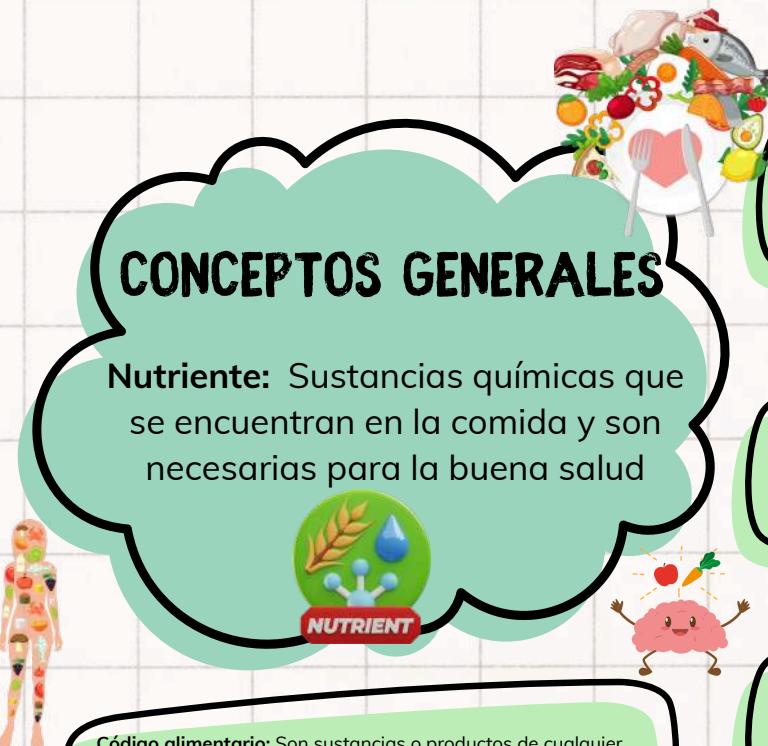


Grasas: Grupo heterogéneo de sustancias de característica insoluble en agua, su principal función es ser fuente de energía

Carbohidratos: Primera fuente de energía



Proteínas: Moléculas grandes compuestas por miles de aminoácidos, función estructural

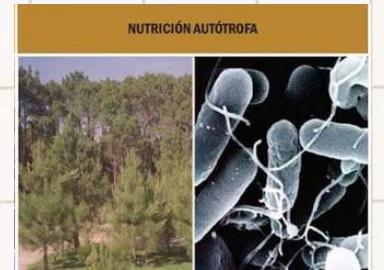


CONCEPTOS GENERALES

Nutriente: Sustancias químicas que se encuentran en la comida y son necesarias para la buena salud



Código alimentario: Son sustancias o productos de cualquier naturaleza sólidos, líquidos, naturales o transformados que por sus características, componentes, preparación y estado de conservación son susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados para la nutrición humana o como productos dietéticos



Dieta: Conjunto de alimentos que consumimos diariamente

Dietética: Ciencia asociada con la alimentación, propone una alimentación variada

Alimentación: Es un proceso consciente, voluntario y modificable a través del cual los seres vivos seleccionan, preparan e ingieren alimentos para obtener los nutrientes necesarios para el cuerpo humano



BIBLIOGRAFÍA

- L. KATHLEEN MAHAN, JANICE L. RAYMOND. (2017). KRAUSE DIETOTERAPIA. 14 EDICIÓN. EDITORAL SERVIER. [HTTPS://LABUENANUTRICION.COM/ARTICULO/3-LIBROS-DE-NUTRICION-PARA-PROFESIONALES/](https://labuenanutricion.com/articulo/3-libros-de-nutricion-para-profesionales/)
- ALFONSO MESEJO ARIZMENDI, JOSÉ FRANCISCO MARTÍNEZ VALLS, CECILIA MARTÍNEZ COSTA. MANUAL BÁSICO DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA. (2012). 2 EDICIÓN.
- RUTH A. ROTH. NUTRICIÓN Y DIETOTERAPIA. (2009). 9 EDICIÓN EDITORIAL MC GRAW HILL.
- [HTTPS://WWW.IMSS.GOB.MX/SALUD-EN-LINEA/NUTRICION](https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion)
- ANA BELÉN MARTÍNEZ ZAZO, CONSUELO PEDRÓN GINER. CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN. (2017).
- [HTTPS://WWW.ACADEMIANUTRICIONYDIETETICA.ORG/GLOSARIO/](https://www.academianutricionydietetica.org/glosario/)