



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNO: Zury Angelita González
Salas

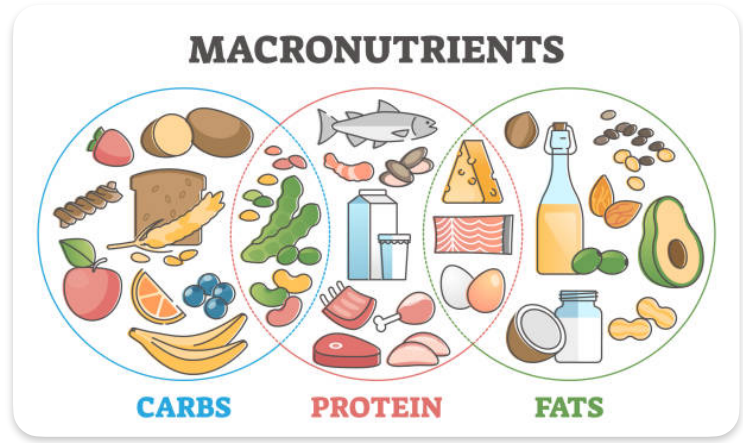
ASIGNATURA: Nutrición

DOCENTE: LIC. Patricia Luna
Gutiérrez

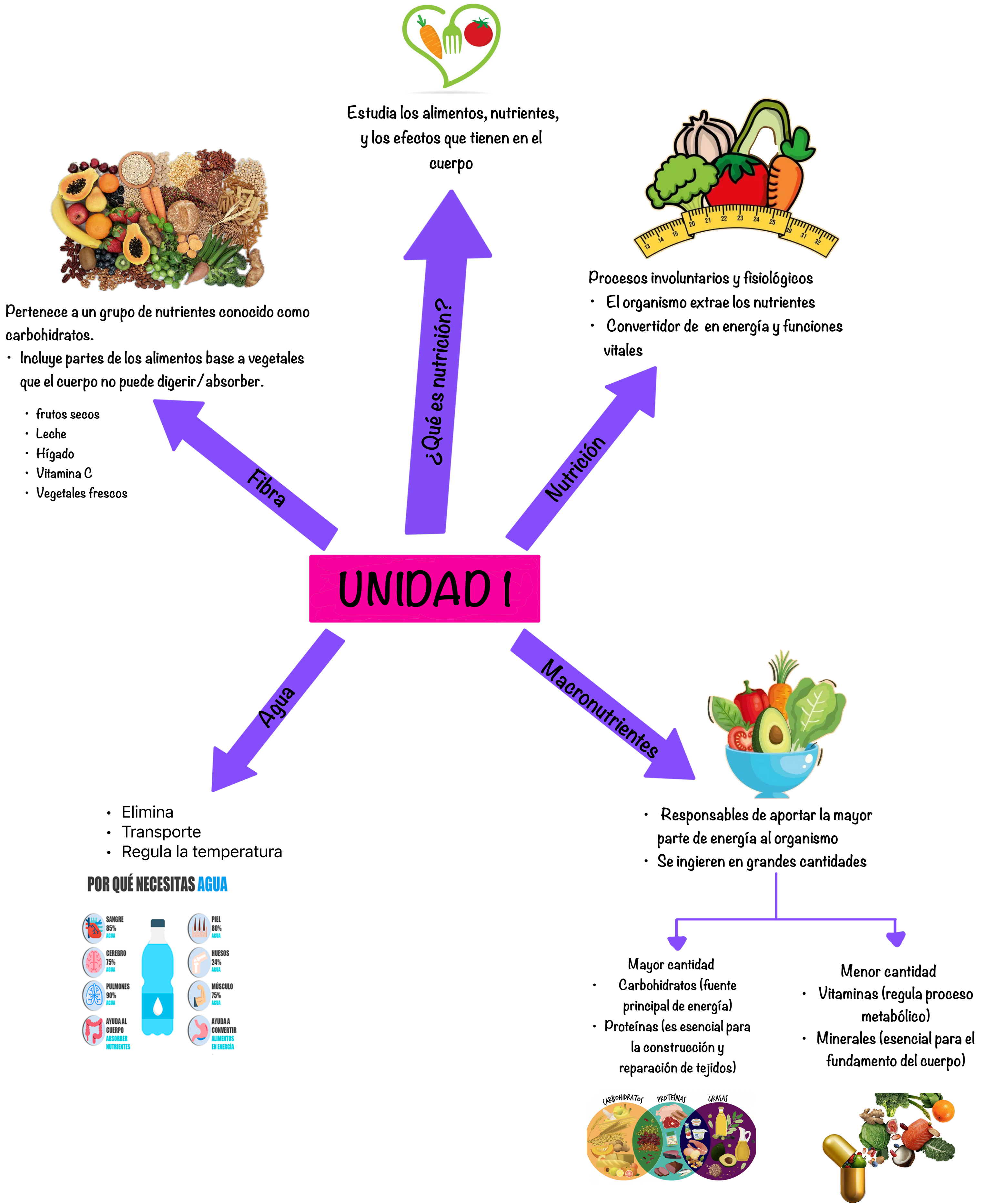
TEMA: Mapa mental

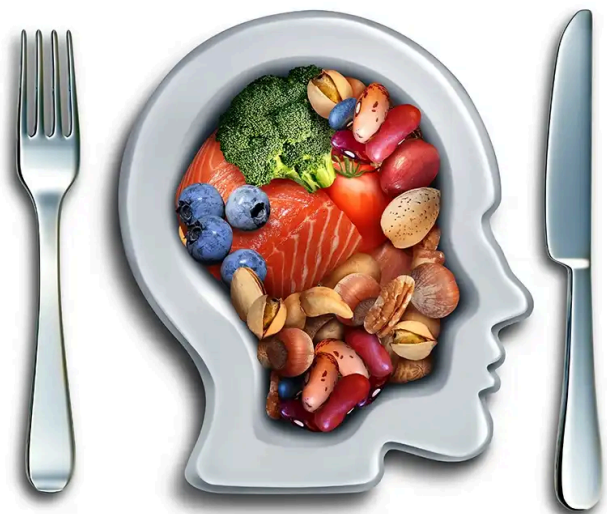
3er Semestre

MEDICINA HUMANA

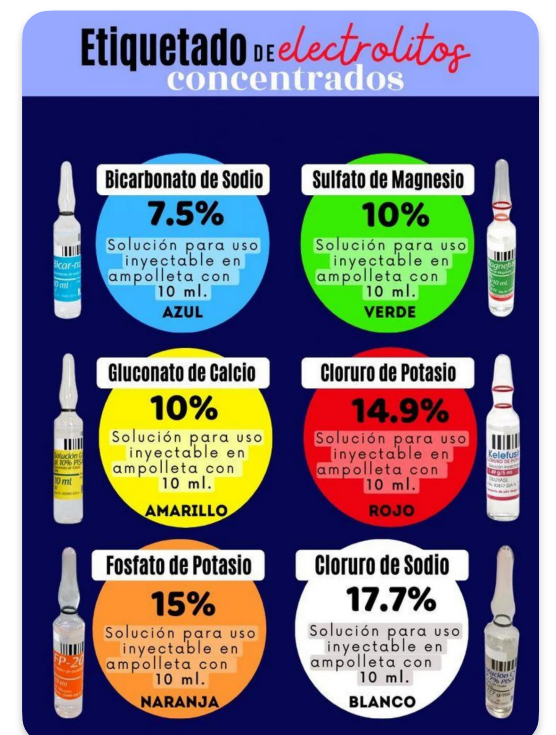
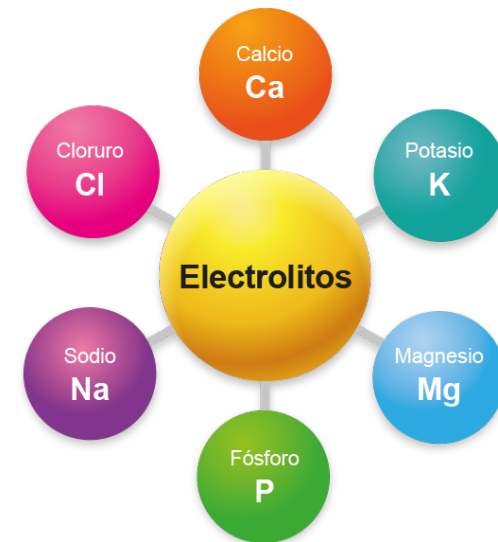


Micro nutrientes



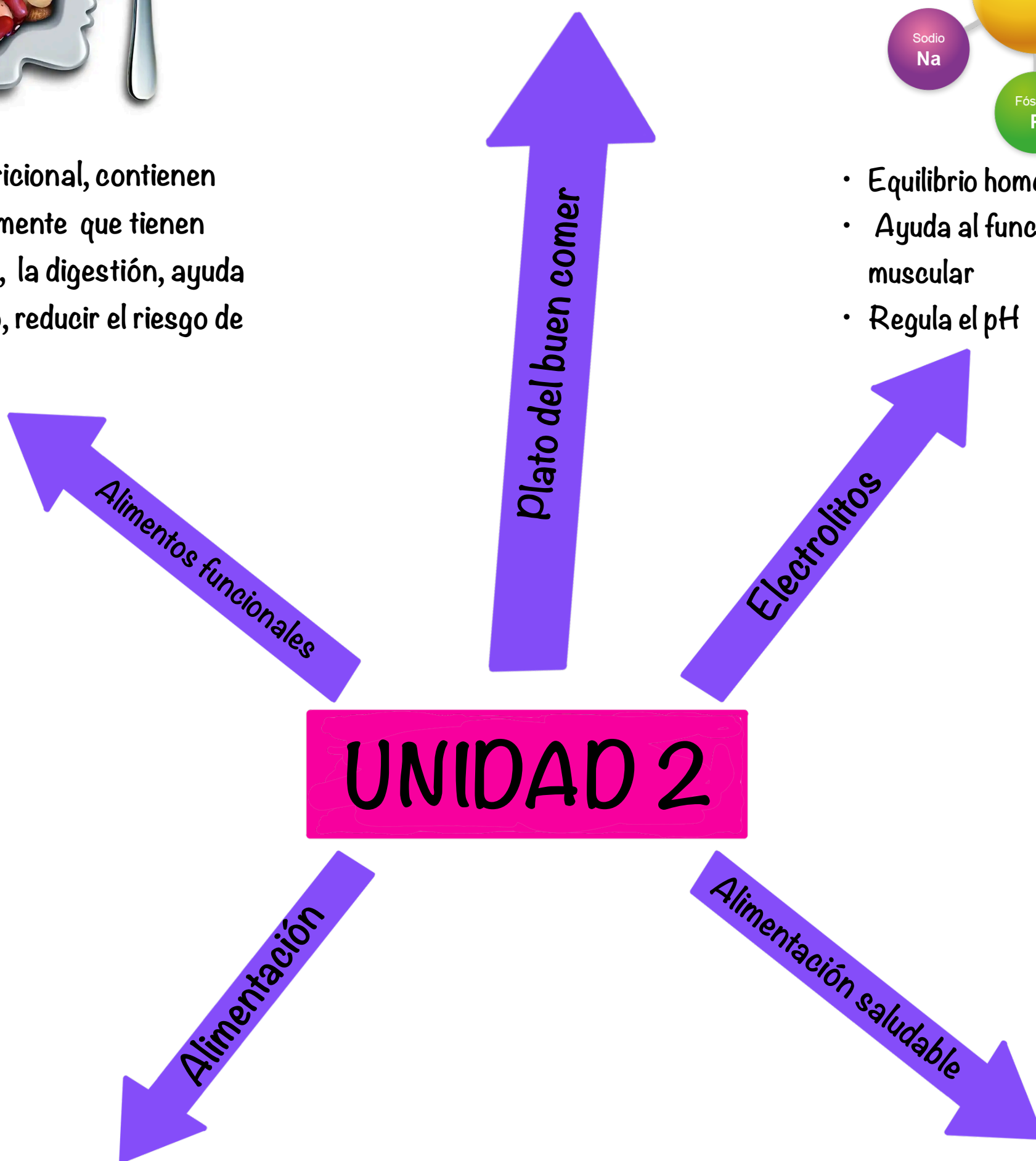


Guía gráfica de alimentación, saludable y equilibrada oficial en México, que promueve una dieta completa y equilibrada y variada



- alimentos de valor nutricional, contienen componentes biológicamente que tienen beneficios para la salud, la digestión, ayuda el sistema inmunológico, reducir el riesgo de enfermedades

- Equilibrio homeostático
- Ayuda al funcionamiento nervioso y muscular
- Regula el pH



- Ingesta de cualquier tipo de alimento para satisfacer necesidades básicas

- Ingesta equilibrada y consciente de alimentos que beneficia la salud física y mental



Dieta
Lo que conseguimos de una forma equilibrada y con medida



Alimento
• Sustancia que consumimos para proporcionar nutrientes y energía



BIBLIOGRAFÍAS

(S/f). Gob.mx. Recuperado el 14 de septiembre de 2025, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/conoce-el-plato-del-bien-comer?idiom=es>

de CEUPE, B. (s/f). *Macronutrientes: Qué son, tipos y características*. Ceupe. Recuperado el 14 de septiembre de 2025, de <https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html>

Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas. (s/f). Fao.org. Recuperado el 14 de septiembre de 2025, de <https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0d.htm>

Alimentación sana. (s/f). Who.int. Recuperado el 14 de septiembre de 2025, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>