



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNO: Zury Angelita González  
Salas

ASIGNATURA: Nutrición

DOCENTE: LIC. Patricia Luna  
Gutiérrez

TEMA: Mapa mental

3er Semestre

MEDICINA HUMANA

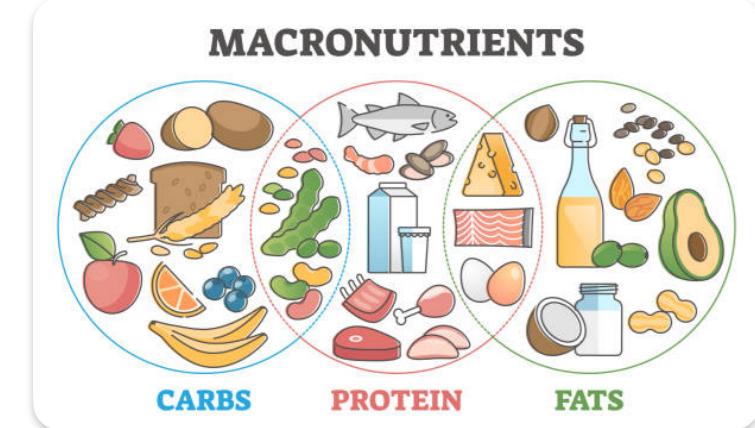


Estudia los alimentos, nutrientes, y los efectos que tienen en el cuerpo



Procesos involuntarios y fisiológicos

- El organismo extrae los nutrientes
- Convertidor de energía y funciones vitales



Pertenece a un grupo de nutrientes conocido como carbohidratos.

- Incluye partes de los alimentos base a vegetales que el cuerpo no puede digerir/absorber.

- frutos secos
- Leche
- Hígado
- Vitamina C
- Vegetales frescos

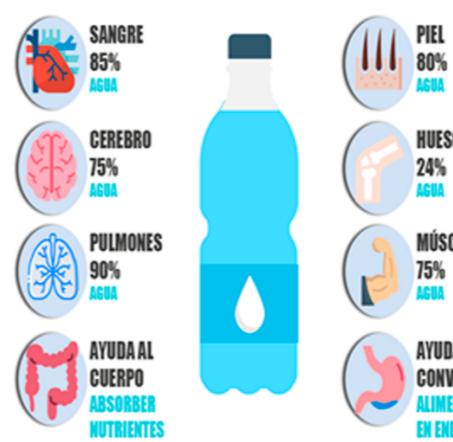
Fibra

## UNIDAD I

↓  
Aqua

- Elimina
- Transporte
- Regula la temperatura

### POR QUÉ NECESITAS AGUA



↓  
Macronutrientes

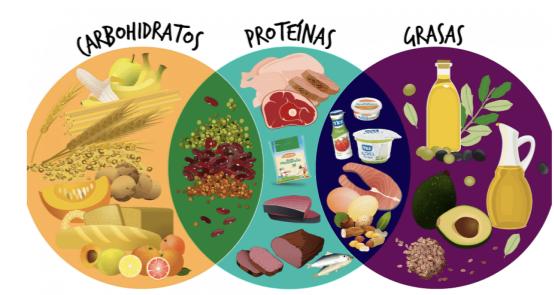
- Responsables de aportar la mayor parte de energía al organismo
- Se ingieren en grandes cantidades

↓  
Mayor cantidad

- Carbohidratos (fuente principal de energía)
- Proteínas (es esencial para la construcción y reparación de tejidos)

↓  
Menor cantidad

- Vitaminas (regula proceso metabólico)
- Minerales (esencial para el fundamento del cuerpo)



↓  
Micro nutrientes

Fibra MACRONUTRIENTES



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

## UNIDAD 2

Plato del buen comer

Electrolitos

Alimentos funcionales

Alimentación

Alimentación saludable

- 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>