ALIMENTACION

UNIVERSIDAD: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL NORDESTE

FACULTAD: MEDICINA

CARRERA: MEDICINA

APELLIDO:

NOMBRE:

DNI:

COMISION:

1) **MAPA CONCEPTUAL**

PLATO NUTRICIONAL

NUTRIENTES

EN LA MEMBRANA

SE ENCUENTRAN LÍPIDOS, PROTEÍNAS, Y LOS GRUPOS DE CARBOHIDRATOS QUE SE UNEN A ALGUNOS DE LOS LÍPIDOS Y PROTEÍNAS.

EN LA CÉLULA

LOS CARBOHIDRATOS SE ENCUENTRAN EN LA SANGRE Y EN LAS CÉLULAS MUSCULARES COMO GLUCOSA Y GLUCÓGENO,

LAS PROTEÍNAS ESTÁN PRESENTES EN TODO EL CUERPO CUMPLIENDO FUNCIONES ESTRUCTURALES Y FUNCIONALES

ES IMPORTANTE

INCORPORÁR A DIARIO ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS Y REALIZÁ AL MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.

ADEMAS DE

TOMÁR A DIARIO 8 VASOS DE AGUA SEGURA.

CONSUMÍR A DIARIO 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS EN VARIEDAD DE TIPOS Y COLORES.

REDUCÍR EL USO DE SAL Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO.

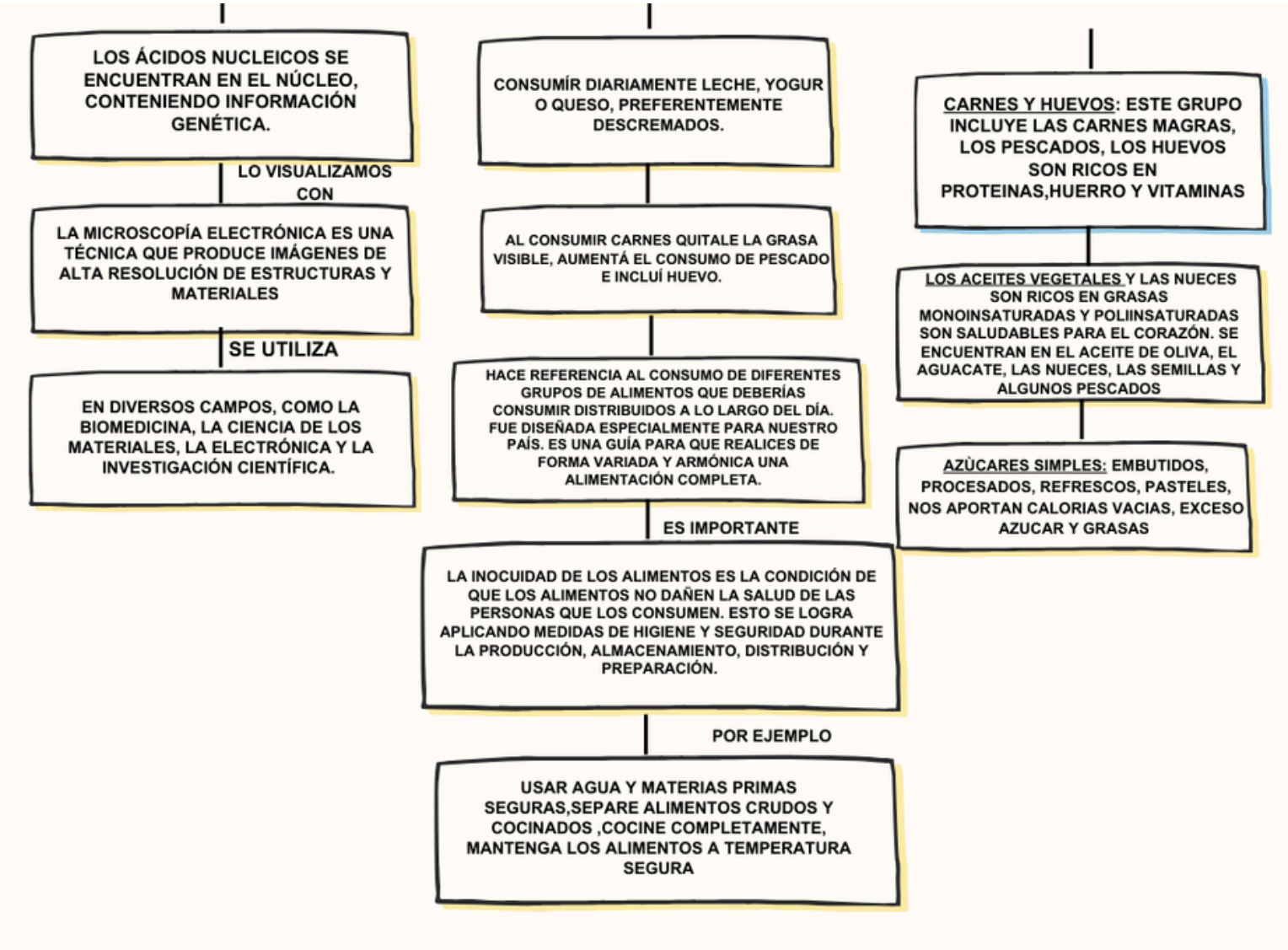
LIMITÁR EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y DE ALIMENTOS CON ELEVADO CONTENIDO DE GRASAS, AZÚCAR Y SAL.

GRUPOS DE ALIMENTOS

VERDURAS Y FRUTAS: SON FUENTE DE VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA QUE AYUDAN AL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO, PERMITIENDO UN ADECUADO CRECIMIENTO, DESARROLLO Y ESTADO DE SALUD.APORTAN VITAMINAS,FIBRAS,MINERALES Y AGUA

CEREALES Y TUBERCULOS:SON FUENTE PRINCIPAL DE LA ENERGÍA QUE EL ORGANISMO UTILIZA PARA REALIZAR SUS ACTIVIDADES DIARIAS, COMO: CORRER, TRABAJAR, JUGAR, ESTUDIAR, BAILAR, ETC. TAMBIÉN SON FUENTE IMPORTANTE DE FIBRA CUANDO SE CONSUMEN ENTEROS.

LÁCTEOS: ON ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS.S ACONSEJABLE QUE LOS YOGURES SEAN NATURALES Y SIN AZÚCAR,SON BUENAS FUENTES DE PROTEÍNA, VITAMINAS Y CALCIO.



2) El mix que consume Alfonso está compuesto por: maní tostado, almendras, semillas de girasol y coco en escamas. Pertenecen al grupo 2 de legumbres, cereales, papa, pan y pastas y se representan con el color amarillo, este grupo aporta hidratos de carbono complejos, fibras y vitaminas del complejo B.