

GRUCIGRAMA NUTRICIÓN

Ayuda a Reyhan a ordenar su nutrición.



Alimento
Kilocalorías
Ración
Alimentación
Probióticos
Nutrientes
Dieta

Prebióticos
Organoléptica
Kilocaloría
ComensalesM
enú
Salud
Aperitivo
Energía

VERTICALES

- Microorganismos vivos que promueven el desarrollo de bacterias intestinales beneficiosas.
- Cuando es proveniente de los alimentos se expresa en kilocalorías (Kcal).
- Alimento o preparación que se entrega en cada tiempo de comida (desayuno, comida, cena y colaciones).
- Conjunto de alimentos y/o preparaciones consideradas en un tiempo de comida.
- Comida o bebida que se toma antes de una comida principal.
- Proceso involuntario de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía.
- Órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles.
- Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos.

HORIZONTALES

- Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.
- Es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad.
- Los seis principales son: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua.
- Se relaciona con las características de color, olor, sabor y textura de un alimento.
- Se utiliza para indicar las necesidades de energía del organismo y el aporte de energía de los alimentos.
- Grupo de personas que se reúnen en la mesa con el propósito de comer.
- Ingredientes no digeribles que favorecen el crecimiento de bacterias intestinales beneficiosas para la salud.