

Nombre de alumno: Karla Priscila ruano navas

Nombre del profesor: maría de los ángeles Venegas castro

Nombre del trabajo: pendiente

Materia: Geometría analítica

Grado: 3 semestre

Grupo: "A"

MAPA COGNITIVO DE TIPO SOL

• **Glúcidos (Carbohidratos):**

Cereales, panes, pastas, frutas, frutos secos, lácteos, miel, gaseosas, legumbres, papas y otros tubérculos.

• **Lípidos:**

Mantequilla, carnes rojas, mariscos, aceites vegetales, frutos secos y semillas, huevos, leche entera, pescados, soja o soya, frituras.

• **Proteínas:** Huevos, carnes blancas y rojas, leche y yogurt, maní, frutos secos, legumbre, embutidos, queso, gelatina.

• **Vitaminas:** Frutas, verduras, lácteos

CONCEPTO DE BIOELEMENTOS

Elementos biogénicos. Elementos químicos que forman parte de los seres vivos.

CLASIFICACIÓN DE BIOELEMENTOS

PRIMARIOS

(En una proporción del 96%)

- Carbono (C)
- Oxígeno (O)
- Hidrógeno (H)
- Nitrógeno (N)
- Fósforo (P)
- Azufre (S)

SECUNDARIOS

(En una proporción del 4.5%)

Indispensables

- Calcio (Ca)
- Sodio (Na)
- Potasio (K)
- Magnesio (Mg)
- Cloro (Cl)
- Hierro (Fe)
- Yodo (I)

Variables

- (Oligoelementos)**
- Boro (B)
 - Bromo (Br)
 - Cobre (Cu)
 - Flúor (F)
 - Manganeseo (Mn)
 - Silicio (Si)

BIOELEMENTOS Y BIOMOLÉCULAS

EJEMPLOS EN LA DIETA

ORGÁNICAS

Tienen bases de carbono. Son sintetizadas por los seres vivos a través de diversas reacciones químicas del metabolismo.

- **Aminoácidos:** Base de las proteínas
- **Glúcidos (Carbohidratos):** Fuente de energía
- **Lípidos:** Reserva de energías
- **Proteínas:** Gran cantidad de procesos biológicos
- **Ácidos nucleicos:** Información biológica vital (ADN y ARN)
- **Vitaminas:** Funcionamiento fisiológico

INORGÁNICAS

Son necesarias para la vida, se encuentran en los organismos vivos como en cuerpos inertes.

No tienen bases de carbono.

Ejemplos:

- Agua
- Oxígeno
- Bicarbonato

CLASIFICACIÓN DE BIOMOLÉCULAS

Sustancias imprescindibles que forman parte de los seres vivos, y que cumplen una serie de funciones importantes para el funcionamiento biológico.

Se forman a partir de los seis bioelementos primarios

CONCEPTO DE BIOMOLÉCULAS

- Flúor: Agua
- Azufre: Col, cebolla, legumbres
- Fósforo: Frutos secos, soja, yema de huevo.
- Manganeseo: Frutas secas
- Cobre: Carnes blancas, cereales

EJEMPLOS Y DÓNDE OBTENERLOS

- Calcio: Huevo, leche
- Potasio: Aguacate, albahaca
- Magnesio: Carnes rojas
- Hierro: Comino
- Yodo: Mariscos