



Nombre del alumno:

José Antonio Vázquez Zunún.

Nombre del profesor:

Mtro. LIC. GABRIELA EUNICE GARCIA ESPINOZA.

Licenciatura:

Licenciatura en Enfermería. Semiescolarizado.

Materia:

Nutrición y Dietética.

Nombre del trabajo:

Mapa Conceptual:

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

Nutrición.

Es mas que solo comer.

Son.

Unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación.

Aspectos más relevantes de los nutrientes para la nutrición humana.

1) Todos los nutrientes son importantes, no hay ni buenos ni malos.

¿Serán iguales?

Cada nutriente es diferente y la cantidad que se necesita también.

¿Cuanto tarda?

La velocidad con la que un nutriente se absorbe en el organismo es también diferente de un caso a otro.

¿Podre consumir todo?

El organismo requiere una cantidad óptima de cada uno de los nutrientes indispensables.

¿Que tanto aportan?

Los alimentos contienen todos los nutrientes, por lo que es extremadamente raro que un individuo desarrolle una deficiencia específica.

Clasificación bioquímica de los Nutrientes.

Macronutrientes.

Son.

Nutrientes que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros.

Hidratos de carbono.

1) monosacáridos.

Son

Los más importantes de la dieta humana son la glucosa, la galactosa y la fructosa.

2) disacáridos,

3) polisacáridos.

Son

Son carbohidratos con más de diez unidades de monosacáridos.

Otros.

Hidrato de carbono importante para la dieta es la fibra.

Existen dos tipos de fibras

Dietética.

Insoluble.

Micronutrientes.

Son el grupo.

Son las vitaminas y los minerales, o nutrientes inorgánicos.

Se clasifican en:

a) Vitaminas liposolubles: Son la A, D, E y K.

Son un grupo de micronutrientes esenciales.

1. Compuestos orgánicos diferentes a las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas.

2. Componentes naturales de los alimentos, presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas.

3. "Su ausencia o insuficiencia produce un síndrome o deficiencia específico"

b) Vitaminas hidrosolubles: Son las siguientes: ácido pantoténico, niacina, riboflavina o B2, ácido fólico, cobalaminas o B12, piridoxina o B6, biotina, tiamina o B1 y ácido ascórbico o vitamina C.