



**Nombre del alumno:**

Jesús Filiberto Solís Galindo

**Nombre del profesor:**

Lic. Gabriela Eunice García Espinoza

**Profesionalización:**

En Enfermería

**Materia:**

Nutrición y Dietética

**Nombre del trabajo:**

“mapa conceptual”

# NUTRICIÓN

Definido Por

Conceptos Básicos

Nutrición

Conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas.

Alimentación

La obtención, preparación e ingestión de los alimentos.

Dieta

Todo aquello consumido de alimentos y bebidas en el transcurso del día.

Formado Por

Macronutrientes

Se compone de

Hidratos de Carbono

Principales Carbohidratos

Los

Monosacáridos

Glucosa, la Galactosa y la Fructosa

Los

Disacáridos

La sacarosa, la lactosa y la maltosa

Los

Formado Por

Micronutrientes

Compuestas por

Vitaminas

Se clasifican por

Vitaminas liposolubles

Vitaminas A,D,E y K

Las

Vitaminas Hidrosolubles

Ácido Pantoténico, niacina, riboflavina, ácido fólico, cobalamina o B12, Piridoxina, biotina, tiamina o B1 y ácido ascórbico o vitamina C

Formado Por

Aparato digestivo

Se inicia

En la boca

Compuestas por

Boca  
Esófago  
Tráquea  
Estómago  
Hígado  
Bazo  
Páncreas  
Vesícula Biliar  
Intestino Delgado  
Intestino Grueso  
Apéndice  
Recto  
Ano

Siendo su función

Extraer macronutrientes de los alimentos y bebidas ingeridas

Polisacáridos

Almidón, amilasa y  
amilopectina y grasas

Absorber  
micronutrientes

Actuar como barrera  
protectora