

MAPA CONCEPTUAL
"NUTRICION"

MATERIA

"CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION"

PROFESOR (A):
LIC. GABRIELA EUNICE GARCIA

PRESENTA EL ALUMNO (A):
CARLOS JORDAN GONZALEZ CIFUENTES

CUATRIMESTRE, GRUPO Y MODALIDAD:
4to "A" SEMIESCOLARIZADO

DIGESTION

CONCEPTOS

MACRONUTRIENTES

Nutrición

Alimentación

Dieta

Es el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas

Consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos

Es todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día

Son nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar

Hidratos de Carbono

Grasas

Proteínas

son fuente de energía en la dieta, y representan aproximadamente la mitad de las calorías totales. Los principales carbohidratos de la dieta se pueden clasificar en:

- ✓ monosacáridos;
- ✓ disacáridos, y
- ✓ polisacáridos

- ✓ Las grasas constituyen aproximadamente 20-25% de la energía de la dieta humana.
- ✓ La grasa de la dieta se almacena en las células adiposas localizadas en depósitos sobre el armazón humano.
- ✓ “La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses

- ✓ Son diferentes a los hidratos de carbono y a las grasas, pues contienen en su estructura química nitrógeno.
- ✓ Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.
- ✓ Las proteínas están formadas por aminoácidos, y representan el 10-15% de la dieta.

DIGESTION

MICRONUTRIENTES

Son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos.

Vitaminas

- ✓ Vitaminas liposolubles: Son la A, D, E y K.
- ✓ 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.

Minerales

- ✓ Son esenciales para la función de los seres humanos.
- ✓ Representan de 4 a 5% del peso corporal en el ser humano.

APARATO DIGESTIVO

Es el responsable de reducir estas grandes partículas y moléculas para obtener unidades de menor tamaño que se absorben con más facilidad, y de convertir las moléculas insolubles en formas solubles.

FUNCIONES

- 1) Extraer macronutrientes de los alimentos y bebidas ingeridos.
- 2) Absorber los micronutrientes necesarios.
- 3) Actuar como barrera protectora ante bacterias y materiales extraños que se pueden consumir o formar durante el paso de los alimentos por el sistema digestivo.

Formado por:

- 1) Boca.
- 2) Esófago.
- 3) Tráquea.
- 4) Estómago.
- 5) Hígado.
- 6) Bazo.
- 7) Páncreas.
- 8) Vesícula biliar.
- 9) Intestino delgado.
- 10) Intestino grueso.
- 11) Apéndice.
- 12) Recto.
- 13) Ano.

DIGESTION Y ABSORCION

- ✓ La digestión empieza en la boca, masticar los alimentos hace que se reduzca el tamaño de las partículas que junto con la saliva se va a preparar para que se pueda tragar el alimento. El esófago es el encargado de transportar los alimentos y líquidos desde la boca hasta el estómago.
- ✓ Ya en el estómago, el alimento se mezcla con el líquido ácido y las enzimas para alcanzar la consistencia y las concentraciones adecuadas, permitiendo que su contenido pase hacia el intestino delgado, y es en éste donde se produce la mayor parte de la digestión. "En el primer metro del intestino delgado se produce mucha.
- ✓ La digestión del alimento "se consigue por la hidrólisis dirigida por las enzimas. Cofactores como el ácido clorhídrico, la bilis y el bicarbonato sódico favorecen los procesos de digestión y absorción