



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

“PASIÓN POR EDUCAR”.

MAPA CONCEPTUAL
“CINETICA DE LOS COMPUESTOS NUTRICIONALES”

ASIGNATURA:

NUTRICION Y DIETETICA

PRESENTA

BERSAIN ZACARIAS RODRIGUEZ

BAJO LA DIRECCIÓN DE:

LIC. LISSET DEL CARMEN FLORES VELASQUEZ

CUNDUACAN, TABASCO, A 17 DE SEPTIEMBRE DE 2020

Cinética sobre los compuestos Nutricionales

Tipos de Nutrientes

como

Minerales

los obtenemos de

Verduras y sales

se dividen en

MINERALES MAYORES
Calcio (Ca)
Fósforo (P)
Magnesio (Mg)
Sodio (Na)
Potasio (K)
Cloro (Cl)
Azufre (S)

MINERALES MENORES
Hierro (Fe)
Zinc (Zn)
Yodo (I)
Cobre (Cu)
Manganeso (Mn)
Fluor (F)
Cromo (Cr)
Selenio (Se)
Molibdeno (Mo)

Grasas o lípidos

los adquirimos de

Carnes, aceites y mantecas

se clasifican en

Saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y ácidos grasos TRANS.

y su

estructura química suele estar formada básicamente por cadenas lineales de carbono, hidrógeno y oxígeno

Proteínas

los obtenemos de

Carnes, pescados, huevos, productos lácteos, cereales, frutas y verduras.

clasificación de los aminoácidos

ESENCIALES
Fenilalanina
Histidina
Isoleucina
Leucina
Lisina^o
Metionina^{oo}
Treonina
Tryptofano
Valina

NO ESENCIALES
Alanina
Arginina
Aspargina
Acido Glutámico
Cisteina
Glutamina
Glicina
Prolina
Serina
Tirosina

Vitaminas

Las encontramos en

Frutas y verduras

se clasifican en

Vitaminas Liposolubles

Por la propiedad de ser solubles en grasas y aceites las vitaminas A, D, E y K

Vitaminas Hidrosolubles

Vitamina C o ácido ascórbico
Vitamina B1 o tiamina
Vitamina B2 o riboflavina.
Vitamina B3 o niacina
Vitamina B5 o ácido pantoténico
Vitamina B6 o piridoxina
Vitamina B8 o biotina
Vitamina B9 o ácido fólico.

BIBLIOGRAFIA

- Leopoldo Vega Franco María del Carmen Iñarritu Pérez. (2010). Fundamento de Nutrición y Dietética. México, D.F.: Pearson Educación de México.

REFERENCIAS

- [ttps://askthescientists.com/es/nutrient-absorption/](https://askthescientists.com/es/nutrient-absorption/)
- <https://definicion.de/vitaminas/>
- <https://www.google.com>