



NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

NOMBRE DEL TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL

MATERIA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

GRADO: 1°

GRUPO: NUTRICIÓN

Clasificación de los nutrientes

Según su importancia

Nutrientes no esenciales

Nutrientes esenciales

- Son procesados de forma rápida por el organismo
- Siendo su absorción de forma mínima

Son vitales para el proceso funcional del organismo

Según la cantidad

Macronutrientes

Micronutriente

Son aquellos imprescindibles.

Sustancias que en su pequeña ingesta

Para las

Permiten ayudar

Actividades que necesitan energía

Los procesos metabólicos

Por su función

Energéticos

Plásticos

Reguladores

Nutrientes que una vez ingeridos

Son aquellos

Su ingesta colabora

Son sintetizados

Formación de tejidos

Revestimiento de cartílagos

Para aportar

Energía necesaria

Que el cuerpo necesita

Macronutrientes

Sustancias

Necesitan mayor cantidad

Se componen

Por

- CH
- Lip
- Prot

Bioelementos

C, H, O, N, P, S

CH

Principal fuente de energía

55-60% de dieta total

Tipos

- Monosacáridos
- Polisacáridos
- Disacáridos

LIP

Segunda fuente de energía

Se almacena en células adiposas

Esenciales

Para

- Absorción
- Transporte de vitaminas liposolubles
- Digestión

PROT

Tercera fuente de energía

Función estructural

Origen

- Origen animal
- Origen vegetal

Aminoácidos

Ingerirlos

Esenciales

Producimos

No esenciales

Micronutrientes

Derivados de

La ingesta de alimentos

- Vitaminas
- Minerales

Vitaminas

Se ingieren con la alimentación

Esenciales para las reacciones

Metabólicas del organismo

Se dividen en:

- Hidrosolubles (solubles en el agua) o
- Liposolubles (solubles en la grasa)

Los minerales

Están presentes

En alimentos en forma de sales

Se clasifican en

- Macroelementos
- Microelementos

Distribución de nutrientes

Necesidades nutritivas de cada persona

Están relacionadas

- Gasto energético total
- Edad
- Sexo
- Actividad física

Macronutrientes son, los hidratos de carbono

Simplees y complejos

Las proteínas y los lípidos (grasas)

Se distribuyen

- Hidratos de carbono 50 - 55 %
- Proteínas 12 - 15 %
- Grasas 30 - 35 %

Calorías que aportan

- Hidratos de carbono = 4 Kcal.
- Proteínas = 4 Kcal.
- Lípidos = 9 Kcal

Distribución de los nutrientes y de las comidas

- Desayuno - 20 % (aprox. 300 Kcal)
- Media mañana - 10 % (aprox. 150 kcal)
- Comida - 35 % (aprox. 525 kcal)
- Merienda - 10 % (aprox. 150 Kcal)
- Cena - 25 % (aprox. 375 Kcal)

Esta distribución se tiene que ajustar

Según las necesidades personales de cada persona

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del sureste, 2021. Apuntes en libreta. Recuperado el 11 de nov del 2021