



**INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN**

# **LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

TEMA: ALIMENTACIÓN  
Y NUTRICIÓN



**ACTIVIDAD: CUADRO SINOPTICO**

ALUMNO (A): **NORMA DANIELA VILLATORO  
MONZÓN**



**ASESOR ACADÉMICO:  
DANIELA MONSERRAT MENDEZ**



**UDS**  
PASIÓN POR EDUCAR



## ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

### CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS



### LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN



### CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES



Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados.  
Grupo 2: ingredientes culinarios. Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultraprocesados).

agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos

**Macronutrientes**  
**Micronutrientes**

## ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



### Macronutrientes

Los carbohidratos, las proteínas y las grasas son los tres principales macronutrientes

### Hidratos de carbono

Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes

### Lípidos

Los lípidos son biomoléculas orgánicas formadas básicamente por carbono e hidrógeno y generalmente también oxígeno; pero en porcentajes mucho más bajos. Además pueden contener también fósforo, nitrógeno y azufre .



**ALIMENTACIÓN Y  
NUTRICIÓN**



**Proteínas**

Las proteínas tienen múltiples funciones en el organismo, siendo la primera la de constituir las estructuras.



**Micronutrientes**

son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares



**Vitaminas**

grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

## ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



## Minerales



Los minerales son sustancias naturales que, por lo general, son inorgánicas, tienen composición química definida y se encuentran en estado sólido.