

Universidad del Sureste



Alumno: Joseph Alexis López Bautista

Asesor: Patricia del Rosario Lina

Nombre del trabajo: Mapa conceptual alimentación y nutrición

Asignatura: Introducción a la Nutrición

Facultad: Licenciatura en Nutrición

Grado: 1er Cuatrimestre

Tapachula, Chiapas. 13 de octubre de 2023

Alimentación y Nutrición

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

Se rigen por

El Plato del Buen comer

Frutas y Verduras

Carbohidratos, vitaminas minerales y fibra

Granos y Cereales

Carbohidratos y fibra

Leguminosas

Carbohidratos, minerales y fibra

Origen Animal

Proteínas, Grasas, Vitaminas y Minerales

Grasas Saludables

Lípidos, Vitaminas y Minerales

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICION

Cada grupo de alimentos es más denso en diferentes macro y micro nutrientes

CLASIFICACION DE NUTRIENTES

Macro nutrientes

Proteínas

Carbohidratos

Lípidos

Micro nutrientes

Vitaminas

Minerales

