



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: Ximena Carolina García Robles

Nombre del tema : ALIMENTACION Y NUTRICION

Parcial :2°er parcial

Nombre de la Materia: INTRODUCCION A LA NUTRICION

Nombre del profesor: Luna Gutiérrez Patrica del Rosario

Nombre de la Licenciatura: NUTRICIÓN

Cuatrimestre

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

La alimentación es un factor biológico básico para subsistir. busca cumplir con los siguientes objetivos:

2.1 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- Energéticos** (Hidratos de carbono y lípidos)
- Plásticos** (Proteínas)
- Reguladores** (Vitaminas y minerales)

Clasificación según su origen

- Origen animal:**
 - carnes
 - huevos
 - miel
 - leches
 - tejido
- Origen vegetal:**
 - leguminosas
 - verduras
 - frutas
 - cereales,

2.2 LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

- El agua**
Hidratación y transporte de nutrientes.
- Carbohidratos**
Fuente principal de energía.
- Proteínas**
Construcción y reparación de tejidos.
- Grasas**
Almacenamiento de energía y aislamiento.
- Vitaminas**
Regulación de procesos biológicos.
- Minerales**
Mantenimiento de la salud.
- Fibra Dietética**
Promoción de la digestión saludable.

2.3 CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

- Energéticas**
- Estructurales**
- Funcionales y reguladoras.**

Energía
no es nutriente, sino que se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por las células.

Mantener la temperatura y las funciones vitales en reposo

Crece es el gasto muy importante y, por tanto, necesitaremos mayor aporte clórico que en otras épocas de la vida.

Moverse es función del grado de actividad física, nuestro organismo necesitará más o menos aporte de energía.

2.3.1 Macronutrientes

son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo

- hidratos de carbono** (siendo la principal fuente de energía del organismo)
 - Frutas y Verduras (monosacáridos)
 - Azúcar de Mesa (disacárido)
 - Pan, Arroz, Pasta (almidón)
 - Verduras de Hoja Verde (celulosa)
- lípidos** (la segunda fuente de energía)
 - 1. Grasas y Aceites - Triglicéridos
 - 2. Fosfolípidos - Componentes de las membranas
 - 3. Esteroides - Colesterol y hormonas esteroides
 - 4. Ceras - Impermeabilización en plantas y animales
- proteínas** (nuestra tercera fuente de energía)
 - 1. Estructural
 - 2. Enzimática
 - 3. Transporte
 - 4. Defensa
 - 5. Contracción Muscular

2.3.2 Micronutrientes

son elementos esenciales que los seres vivos, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida en funciones metabólicas y fisiológicas.

- Vitaminas** (son moléculas orgánicas imprescindibles que forma de micronutrientes promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo.)
 - **Vitaminas liposolubles** :Son las vitaminas A, D, E y K. Son solubles en lípidos y necesitan de éstos para ser absorbidas
 - **Vitaminas hidrosolubles**: Son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C.son solubles en agua.
- Minerales** (Son sustancias inorgánicas.forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes.)
 - **Minerales Macroelementos** - Calcio, fósforo, potasio, sodio, magnesio.
 - **Minerales Microelementos** - Hierro, zinc, cobre, selenio,yodo, flúor, etc.