



NOMBRE DEL ALUMNO: ANTONIO NIÑO VIVIANA

NOMBRE DEL ASESOR: L.N PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ

**NOMBRE DEL TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL “ALIMENTACION Y
NUTRICION”**

ASIGNATURA: INTRODUCCION A LA NUTRICION

GRADO: 1 CUATRIMESTRE

GRUPO: NUTRICION

ALIMENTACION Y NUTRICION



2.1 CLASIFICACION DE ALIMENTOS

alimentos naturales y procesados
 ingredientes culinarios
 productos comestibles, altamente procesados

SEGUN SU ORIGEN:

ORIGEN ANIMAL

- carnes
- huevos
- miel
- leches

ORIGEN VEGETAL

- leguminosas
- verduras
- frutas
- cereales

2.2 LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICION

- agua
- proteínas
- vitaminas

- minerales
- pigmentos
- saborizantes



ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias

2.3 CLASIFICACION DE NUTRIENTES

Podemos clasificar los nutrientes según la cantidad que requerimos

MICRONUTRIENTES

MACRONUTRIENTES

2.3.1 MICRONUTRIENTES

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

- vitamina A
- vitamina D
- vitamina B12
- hierro
- yodo
- zinc.

2.3.2 MACRONUTRIENTES

son los nutrientes que se encuentran en mayor proporción

- LIPIDOS
- PROTEINAS
- CARBOHIDRATOS
- GRASAS