



CLASE: INTRODUCCION A LA NUTRICION

ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL

ALUMNO: JOSE ARON LOPEZ TORRES

MAESTRA: LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

LICENCIATURA: NUTRICION

CURSO: 1-A

UNIVERSIDAD: UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS)

FECHA:13/10/23

Clasificación de los alimentos

2.1

Según su origen y procedencia (animal y vegetal). Según su composición (proteínas, lípidos o hidratos de carbono). Según su aporte energético (hipocalóricos o hipercalóricos). Según sus nutrientes. Según su grado de procesamiento (alimentos naturales, mínimamente procesados o procesados)

Energéticos (Cuando son ricos en hidratos de carbono y grasas).

Plásticos o formadores (Se trata de alimentos ricos en proteínas y minerales).

2.2

Los alimentos están compuestos por una variedad de nutrientes que son esenciales para el mantenimiento de las funciones vitales del ser humano.

Inorgánicos (No aportan energía y están compuestos por agua, minerales y oligoelementos).
Orgánicos (Aportan energía y están compuestos por principios inmediatos como hidratos de carbono, grasas y proteínas) y vitaminas.

Composición: Grupo I: Leche y derivados. Función Plástica. Grupo II: Carnes, pescado y huevos. Función Plástica. Grupo III: Patatas, legumbres y frutos secos. Función Plástica y energética. Grupo IV: Verduras y hortalizas. Función reguladora. Grupo V: Frutas. Función reguladora. Grupo VI: Cereales y derivados, azúcar y dulces. Función energética. Grupo VII: Grasas y aceites. Función energética

2.3

Los nutrientes son sustancias esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano y se encuentran en los alimentos. Se clasifican en seis categorías principales: proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua.

Nutrientes esenciales: Son necesarios para el buen funcionamiento del organismo ya que este no lo puede sintetizar. Este grupo son vitaminas (A, D, E, K, riboflavina, niacina, tiamina, B12, B6), algunos minerales (hierro, zinc, calcio, magnesio, fósforo, cobre, yodo, fluor, sodio, potasio), los ácidos grasos, los aminoácidos, el oxígeno y el agua.

Nutrientes No esenciales: Son sustancias que el organismo sintetiza en cantidades adecuadas, pero que no son esenciales para su crecimiento, mantenimiento y desarrollo (Antioxidantes y los fitoquímicos)

Macronutrientes: Son aquellos nutrientes encargados de suministrar al organismo la mayor cantidad de energía necesaria para realizar los procesos metabólicos (Carbohidratos, proteínas, lípidos y grasas).

Micronutrientes: en este grupo están algunos minerales y vitaminas.

Energéticos: Estos ayudan al metabolismo a obtener energía para que pueda realizar sus funciones vitales (las grasas, los glúcidos o carbohidratos).

Plásticos: Son aquellos que ayudan a construir y reparar tejidos en nuestro cuerpo (Proteínas).

Reguladores: Estos nutrientes ayudan a regular las funciones del cuerpo (vitaminas y minerales son nutrientes reguladores)

2.4

Los macronutrientes son compuestos nutritivos que proveen abundante energía para el adecuado desarrollo del cuerpo (son conocidos con los

Carbohidratos: los carbohidratos o glúcidos agrupan a una serie de biomoléculas que están compuestas principalmente por carbono, hidrógeno y oxígeno. Estos macronutrientes son la fuente principal de energía para el ser humano, pues son el combustible del 50 al 80% del gasto metabólico diario de una persona relativamente activa.

Proteínas: Las proteínas son un componente esencial en la estructuración de las células y de ciertas

