

UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

DOCENTE

LIC. PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ

ALUMNO

MAURICIO FIDEL ARREVILLAGA HERNÁNDEZ

MATERIA

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

TRABAJO

MAPA CONCEPTUAL ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1ER CUATRIMESTRE

ENTREGA

14 DE OCTUBRE DEL 2023

TAPACHULA, CHIAPAS, MÉXICO.

## LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

### Macronutrientes

El cuerpo necesita una cantidad mayor de macronutrientes y menor cantidad de micronutrientes, así se mantiene equilibrado y funcionando adecuadamente. Este tipo de alimento se encuentra en azúcares (incluyendo la glucosa), almidón y fibra.

### Micronutrientes

Los micronutrientes ayudan principalmente a facilitar gran parte de las reacciones químicas que ocurren en el cuerpo, pero no proporcionan energía. Su principal diferencia, comparados con los macronutrientes, consiste en que el organismo lo requiere pero en cantidades muy pequeñas.

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Nutrientes con función energética: hidratos de carbono y grasas.
2. Nutrientes con función estructural o plástica: proteínas.
3. Nutrientes con función reguladora: vitaminas y minerales.

## CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

Si calificamos los alimentos según los nutrientes encontraremos la llamada "rueda de los alimentos", la cual junta los alimentos en siete grupos de la siguiente manera:

- Grupo I: lácteos y derivados.
- Grupo II: carne, huevos y pescado.
- Grupo III: tubérculos, legumbres y frutos secos.
- Grupo IV: verduras y hortalizas.
- Grupo V: frutas.
- Grupo VI: pan, pasta, cereales y azúcar.
- Grupo VII: grasas, aceites y mantequillas.

## MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes aportan al organismo principalmente energía, la cual es primordial para muchas funciones esenciales: conducción de impulsos nerviosos, regulación de procesos corporales y el desarrollo nuevos tejidos (su crecimiento y reparación).

- Glucídicos.
- Proteicos.
- Lípidos.

## MICRONUTRIENTES

- **Vitaminas y enzimas:** estas sustancias inorgánicas, aunque las necesitamos en pequeñas cantidades, resultan imprescindibles en muchas reacciones metabólicas del organismo. Estos compuestos no generan energía ni aportan calorías.
- **Minerales (electrolitos):** estos elementos inorgánicos cumplen muchas funciones esenciales en el organismo: regulan la actividad de algunas enzimas, facilitan el transporte de membrana de nutrientes esenciales, realizan funciones estructurales entre otros.

## ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

## LÍPIDOS

Estos compuestos son cadenas hidrogenadas de carbono (insolubles en agua) y en ocasiones azufre, nitrógeno y fósforo.

Los lípidos son productores de energía y se dividen principalmente en tres tipos: grasas o aceites (triglicéridos o triacilgliceridos), fosfolípidos y ésteres de colesterol (cuyo ingrediente en común son los ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados).

## PROTEÍNAS

son moléculas formadas por hidrógeno, carbono, oxígeno y nitrógeno, además pueden contener azufre y fósforo. Su unidad básica son los 9 aminoácidos esenciales, cuya función estructural constituye el 80 % del peso de las células, además de otras funciones esenciales para el organismo: crecimiento y formación de tejidos, regula la función de las enzimas, entre otras.

## HIDRATOS DE CARBONO

son compuestos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, ya que, durante el metabolismo se queman para producir energía, y liberan dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y agua (H<sub>2</sub>O).