



NOMBRE DEL ALUMNO

JOSE MANUEL ZUNUN RUIZ

CATEDRATICO

PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ

MATERIA

INTRODUCCION ALA NUTRICION

TAREA

MAPA CONCEPTUAL



alimentacion y nutricion

NUTRICION

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS



la forma en que se agrupan los alimentos segun diversos características , como su origen composicion nutricional y funcion en el organismo.

ALIMENTOS Y COMPOSICION



grupo 1:leche y derivados
funcion plastica
grupo 2:
carnes,pescado,huevos .
funcion proteica
grupo 3: legumbres ,
frutos secos.
funcion energetica
grupo 4: verduras.
funcion alto en fibra
grupo 5: frutas
alto en minerales.

NUTRIENTES



los nutrientes se clasifican conforme asu funcion e importancia.

MACRONUTRIENTES



son compuestos que aportan la mayor parte de energia metabolica asia cuerpo.
CARBOHIDRATOS
GRSAS Y
PROTEINAS .

MICRONUTRIENTES



nutrientes esenciales que los seres vivos requieren para funcionar correctamente
VITAMIMAS Y
MINERALES.