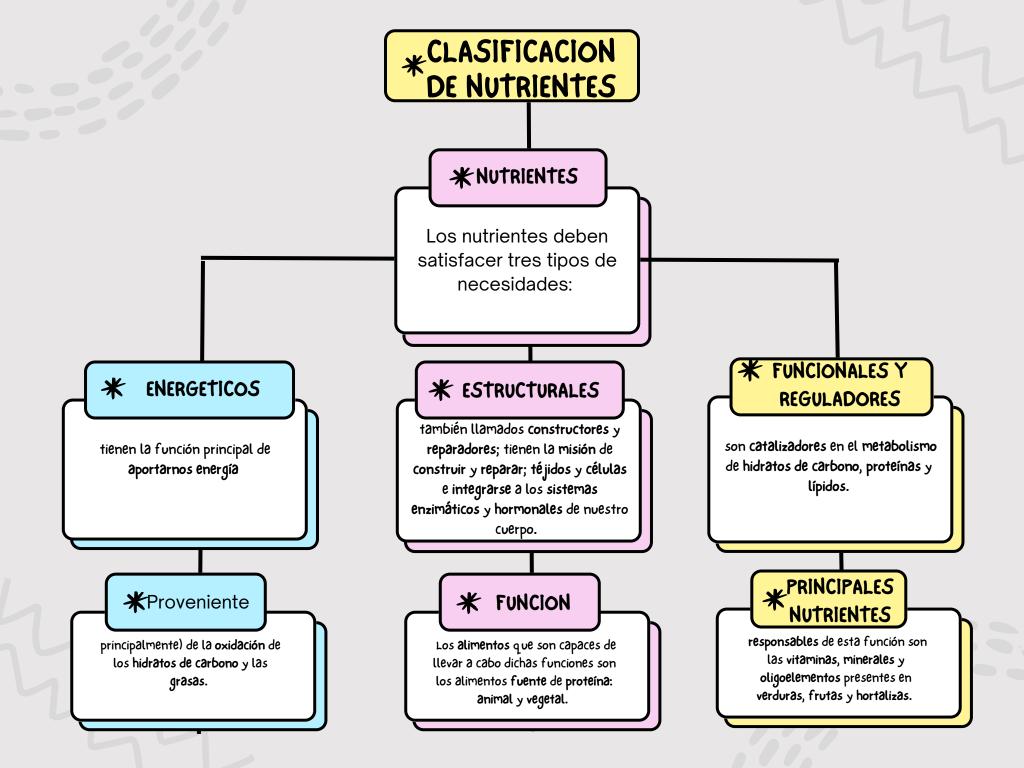
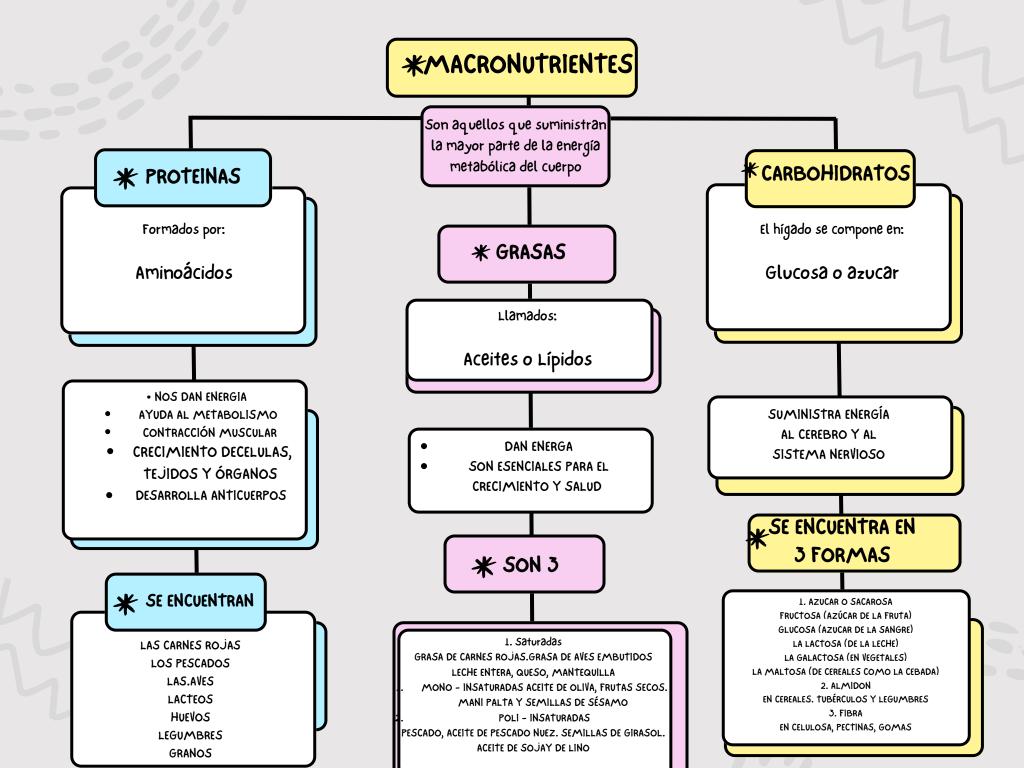
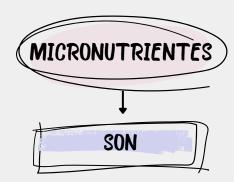


#### **FACTORES DE** 1. Variedad de plantas y animales 2. Tipo de cultivo y fertilización **VARIABILIDAD** 3.condiciones de alimentación animal 4.Frescura y almacenamiento TRANSFORMACIONES Producción primaria **Procesamiento** EN LA CADENA Distribución Almacenamiento **ALIMENTARIA** Manipulación Consumo LOS ALIMENTOS PROPOSITO DE Nutrición y salud Y SU Placer y convivencia **ALIMENTOS** Energía y nutrientes COMPOSICION Codex alimentarios: define "alimento" como toda **DEFINICION DE** sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el **ALIMENTOS** chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos. COMPONENTES DE agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y **ALIMENTOS** compuestos bioactivos







elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser

humano, requieren en pequenas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud.

MINERALES

Son sustancias inorgánicas. Algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo y otros, como el calcio, forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes.

**FUNCION** 

actuando como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos. Se conocen más de veinte minerales necesarios.

### VITAMINAS

son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes, ya que al ingerirlos en la dieta de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto uncionamiento fisiológico y del metabolismo

## HIDROSULIBLES

- Son utilizadas
- rápidamente y los riñones eliminan el exceso, de manera que deben consumirse diariamente.
- Vitaminas del complejo B y vitamina C

## LIPOSULIBLES

- · Pueden almacenarse en los tejidos del organismo, pero si se ingieren en exceso pueden ocasionar
- enfermedades
- VITAMINA A,D, E, K



# Mapa conceptual

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto
Nombre de la Materia : Introducción a la nutrición
Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen
Nombre de la Licenciatura: Nutrición
Segunda unidad
Fecha: 13 de octubre de 2023

## BIOGRAFIA

HTTPS://PLATAFORMAED UCATIVAUDS.COM.MX/

CAMBIABLE-NUTRICION.COM

DOCSITY.COM