



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Víctor Alexis Vázquez Mazariegos

Nombre del tema: Alimentación y nutrición

Parcial: 2do parcial

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: licenciatura en nutrición

Cuatrimestre: Primer cuatrimestre

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

UBICARLOS

Se encuentran en diferentes alimentos que consumimos diariamente en nuestros hogares

NUTRIMENTOS

Los alimentos se clasifican en función de nutrientes y todo lo que apoya a nuestro cuerpo

CONTENIDO

Los alimentos contienen carbohidratos o lípidos y proporcionan energía al cuerpo



CLASIFICACIÓN

Energético
plásticos
Formadores
y
Reguladores

FORMADORES

Son alimentos ricos en proteínas y minerales
forma tejidos del organismo durante el desarrollo

REGULADORES

Son los alimentos que nos otorgan nutrientes al cuerpo
Frutas, verduras, hortalizas y agua

GRÁFICAS

Los grupos alimenticios están en gráficas



COMO SON

Los gráficos cambian en colores y formas para ser más representativos



SEGÚN ORIGEN

Origen animal
origen vegetal
Cereales
papas, leche
Azúcar, grasas
frutas, verduras

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

FACTORES

Depende del cultivo y fertilización
También depende del alimento del animal



Problemas

No poder llevar tu dieta digna y balanceada para el consumidor



APOYOS

Todos los nutrientes del cuerpo pueden ser equilibrados



FACTORES PROBLEMÁTICOS

Técnicas usadas según los componentes del alimento



TÉCNICAS

Es conforme a las técnicas usadas anteriormente por consumidores y productores del alimento

Salud

Un alimento como toda sustancia debe de ser elaborada correctamente para no crear una enfermedad

COMPUESTOS

Grasas
hidratos de carbono
Saborizante
y
Azúcares



Alimentos

Los alimentos deben de ser consumidos con medida ya que al excederse podría causar algún daño al cuerpo.

Consumo

Todos los alimentos nos proporcionan nutrientes al cuerpo el cual nos ayudan día a día.



CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

OBJETIVO

Satisfacer necesidades energéticas estructurales funcionales y reguladoras

NUTRIENTES

Todos los alimentos van en función al cuerpo, los nutrientes van de la mano con los micronutrientes ya que ayudando al cuerpo humano

Calorias

El cuerpo gasta calorías al crecer, al moverse y al mantener la temperatura



UTILIDADES

El cuerpo tiene principales funciones posibles de realizar algunas tareas con la energía del cuerpo

Gastos

Las calorías que consumimos deben de ser gastadas por el mismo cuerpo para mantenerse saludable

EL CUERPO

El cuerpo necesita todos los alimentos que el cuerpo ingiera



NECESIDADES

El cuerpo mide sus necesidades y únicamente recibe los nutrientes que necesita y los que no le sirven simplemente los desecha

NECESIDADES

Son basadas en datos y técnicas para saber exactamente cuáles son



Alimentos

Son los proveedores de nutrientes y deben ser equilibrados para su buen uso en el cuerpo

MACRONUTRIENTES

Función

Son los que suministran energía al cuerpo mediante procesos



CLASIFICACIÓN

Clasificados en hidratos de carbono, lípidos y proteínas



Datos

Los macronutrientes regula el proceso del metabolismo y ayuda al organismo en función de labores



Nutrición

La energía metabólica es la que aporta en la nutrición para dar buen funcionamiento al cuerpo humano

Organismo

Para un buen elemento es el que repara y construye estructuras orgánicas favoreciendo el proceso

QUÉ ES

Son aquellas sustancias que dan energía y promueven todo el crecimiento

Funcion

Todo ese proceso da apoyo al cuerpo humano el cual nos aporta mucha ayuda el cual ayuda a regular el metabolismo

PRIMER FUENTE DE ENERGÍA

El carbono es la principal fuente de energía, apoyando al organismo del cuerpo humano



SEGUNDA FUENTE DE ENERGÍA

Los lípidos son la segunda fuente de energía y las proteínas son la tercera fuente de energía al organismo

HIDRATOS DE CARBONO

Función

Es la primera fuente de energía para nuestro organismo



FORMACIÓN

Los más sencillos están formados por una molécula llamándose monosacáridos



Carbohidratos

El organismo los utiliza para conseguir energía al cuerpo y poder trabajar de manera correcta



Aporte

Aporta aproximadamente 4kcal por cada gramo



Índice

Es el que refleja el aumento de la glucosa en la sangre tras la ingesta de un alimento según el tiempo de digerirlo

CUALES SON?

Fructuosa lactosa y Galactosa



Funcion

Todos los carbohidratos deben de ser bien digeridos a estos más simples antes de ser ingeridos

Disacaridos

Es cuando se unen 2 monosacáridos por ejemplo

(Glucosa + glucosa = sacarosa)
(glucosa + glucosa = lactosa)

MONO Y DISACARIDOS

Se les conoce también como hidratos de carbono simples o azúcares y tienen como principal característica portar con un sabor dulce

LIPIDOS

Definición

Son un grupo de grasas heterogéneas de sustancias insolubles en agua



FUNCIONES

Su principal función es ser una fuente de energía concentrada



Ácidos y grasas

Se suelen encontrar formando parte de los triglicéridos, la composición es la que los distingue de otras grasas



Aporte

Aporta aproximadamente 9kcal por cada gramo



Corporación

Actúan como almacén de energía de nuestro organismo además tiene otras funciones vital mente importantes

FUNCIÓN 1

Forman parte de la estructura de las membranas celulares



Funcion 2

Están implicadas en la absorción, transporte y formación de vitaminas llamadas liposolubles

Grasas

Segun el grado de saturación de estos ácidos grasos hablamos de grasas saturadas e insaturadas



GRASAS Y CADENAS

Según la longitud de cadena de esos ácidos grasos podemos hablar de de ácidos grasos de cadena corta o ácidos grasos de cadena larga, ya que cada tipo se hace de manera diferente

PROTEINAS

Son

Conocidos como:

Grasas
Aceites
y lípidos
Es la forma en la
que mayor
conocidos son.



sus

FUNCIONES

Su principal
función es ser
reguladora y
energética al
cuerpo



También

Participan en:

Participan en las
defensas del organismo,
siendo parte de los
anticuerpo



Y

A nivel corporal

Mantiene la
termoregulación y el
tejido adiposo



Almacenamiento

Se almacena en la
grasa parda y la grasa
amarilla que en algunos
casos podrían apoyar y
en otros afectar al ser
humano.

REGULADORA

Transportarse por
medio de sustancias en
la sangre del cuerpo



Energética

Interviene en el
metabolismo y forman
parte de las enzimas
del cuerpo

Aportes

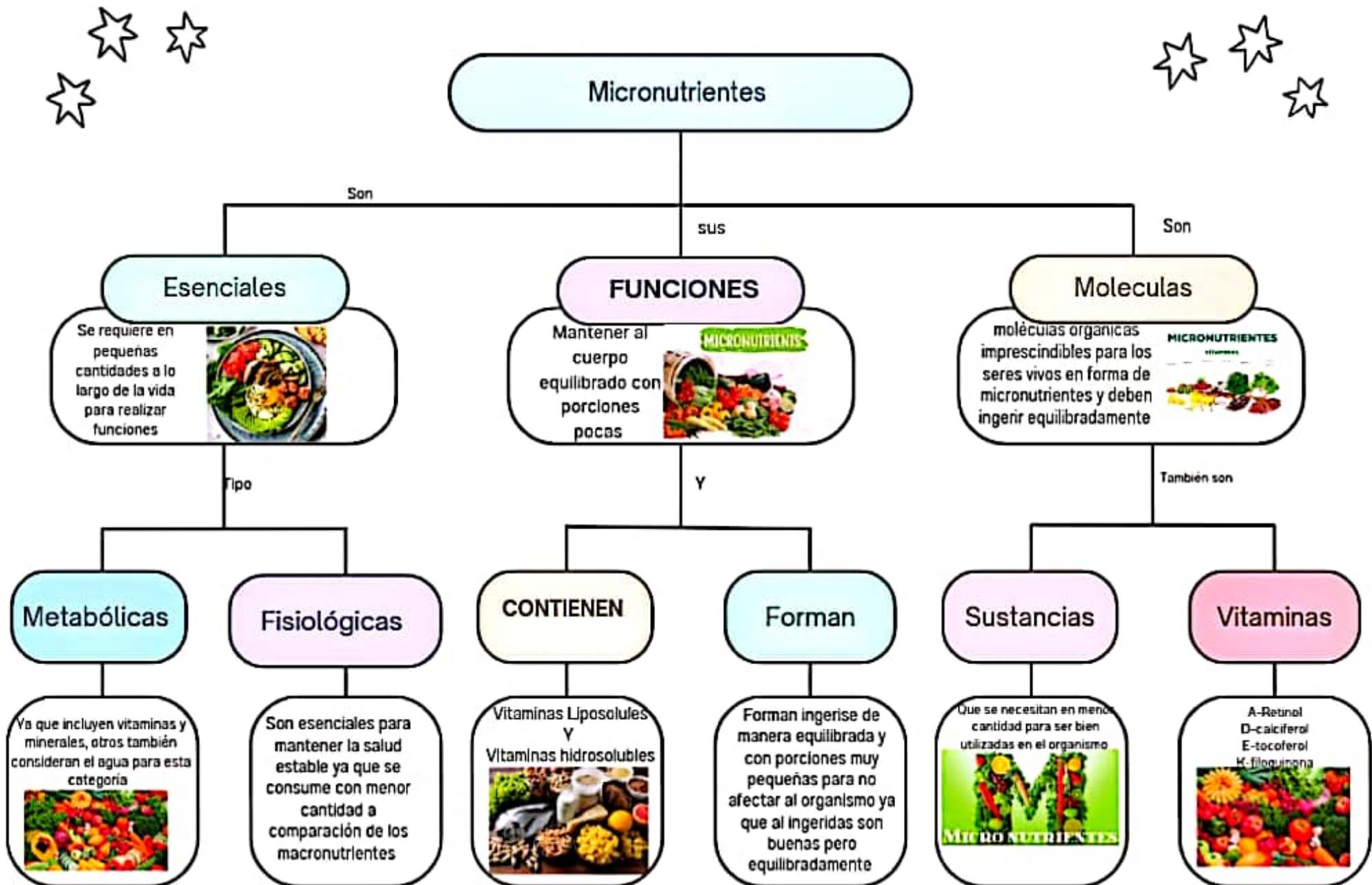
Son fuente de energía ya
que nos aportan 4kcal por
cada gramo de proteínas
que se oxida

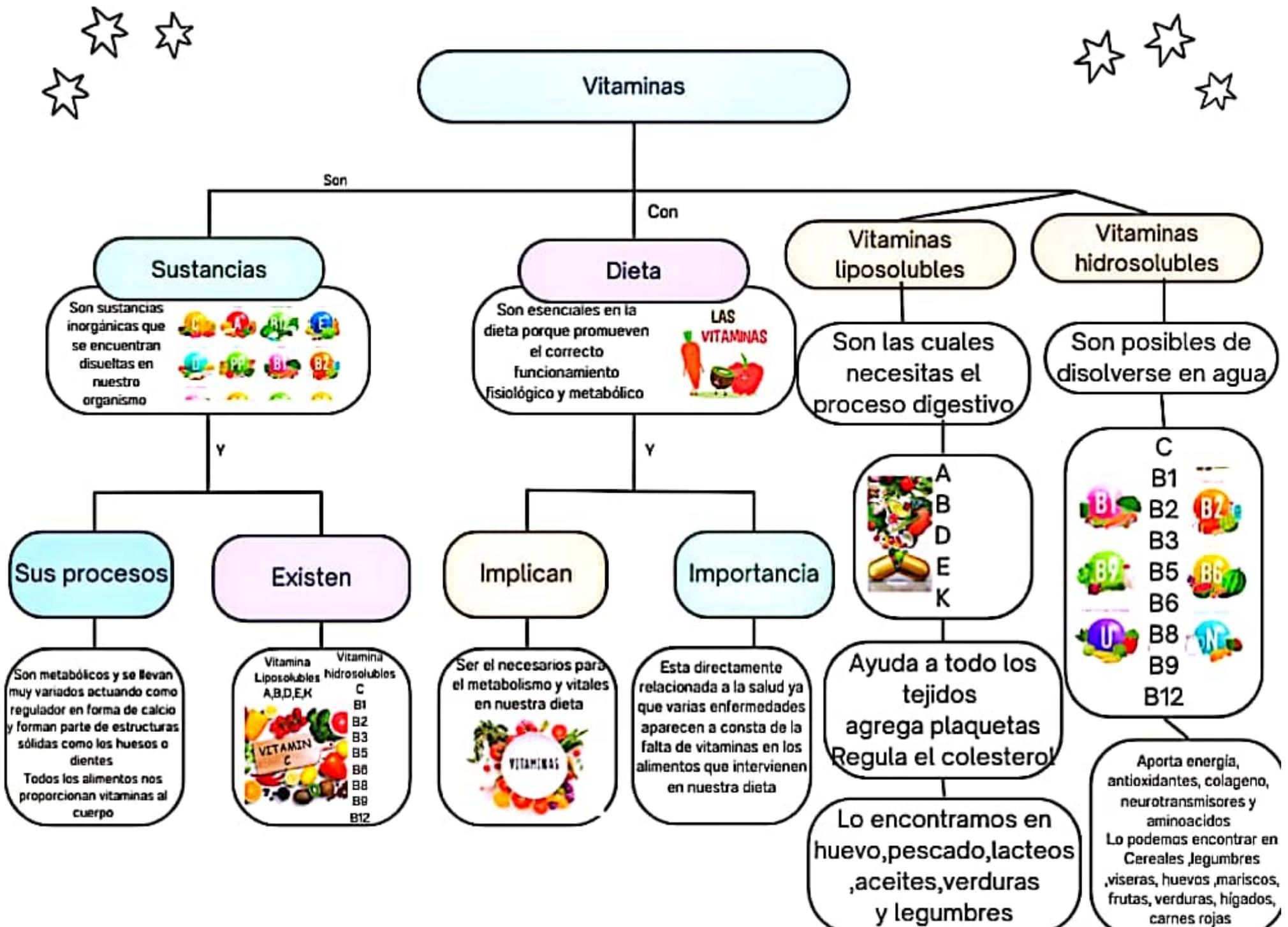


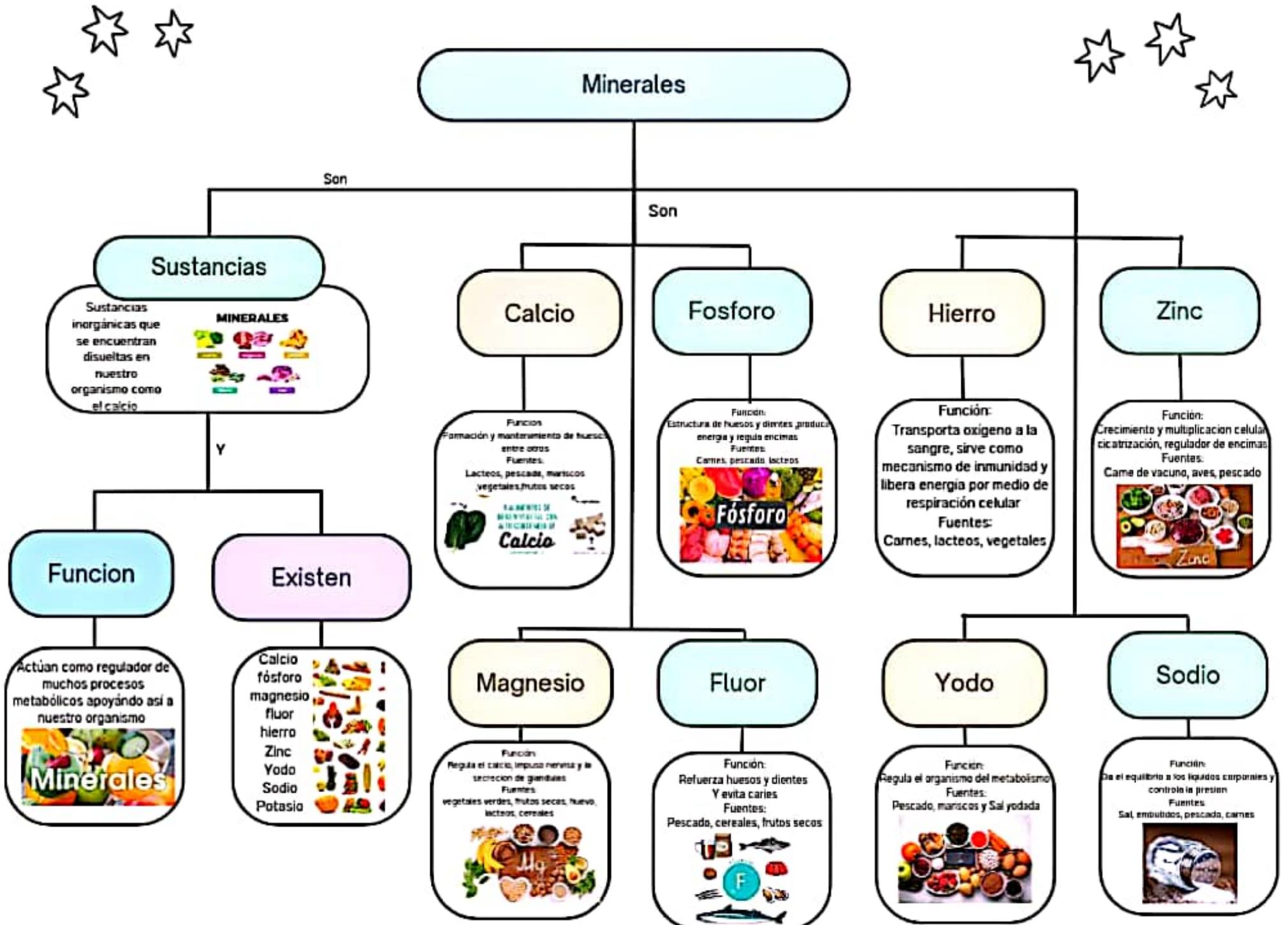
Ademas

SON ESENCIALES

Ya que cuando comemos
alimentos con proteínas estas
se absorben y obtenemos
aminoácidos los cuales nos
aportan de mucha energía al
cuerpo humano







Bibliografía

Universidad del sureste. 2023.

Antología de Introducción a la Nutrición. PDF

<https://plataformaeducativauds.com.mx/libro.php?idLibro=16973334052>

f53ddc49824f733a92db103db3b2f434-LC-LNU101 INTRODUCION.pdf