



**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  
Regulares

### 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

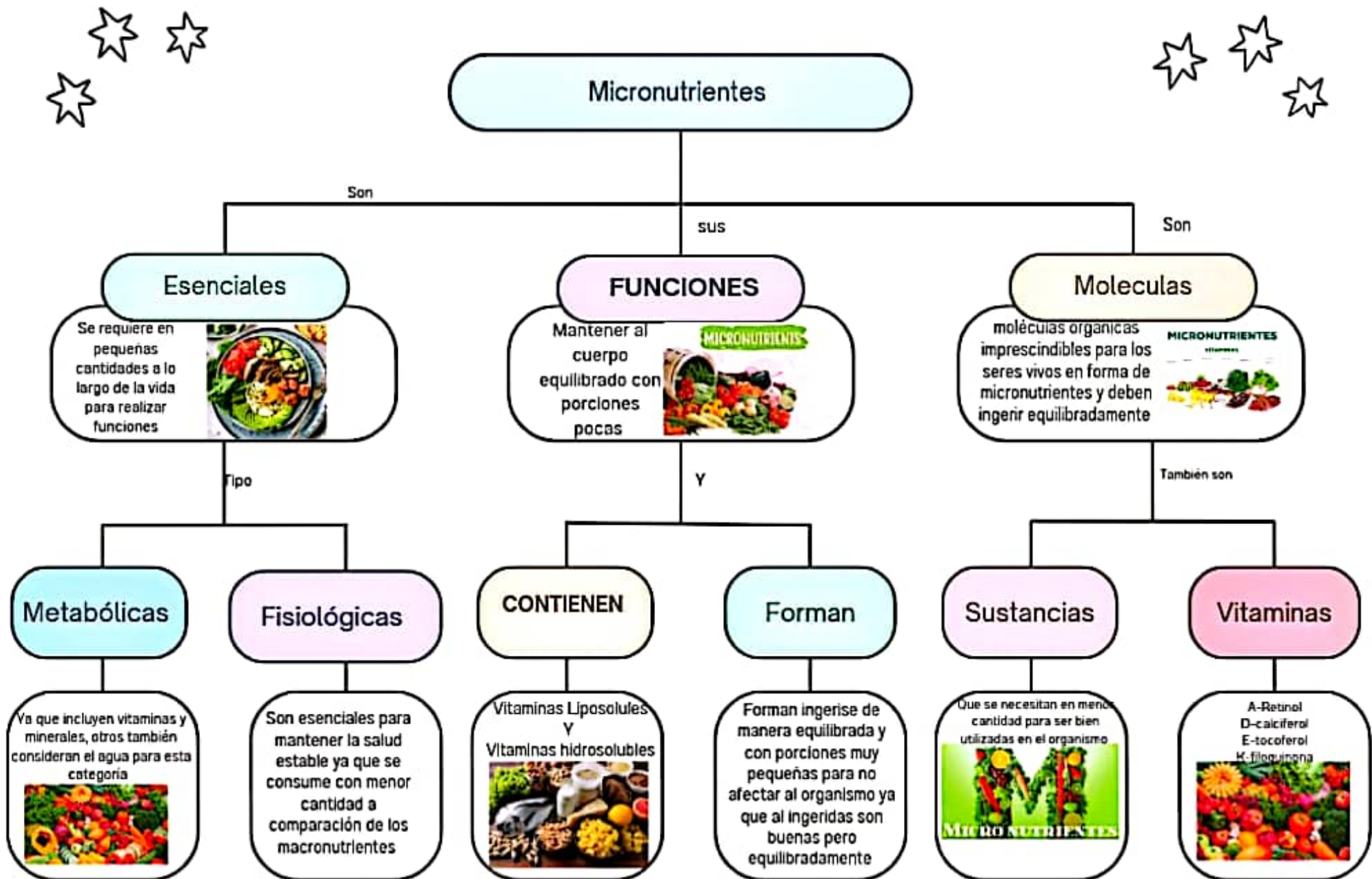


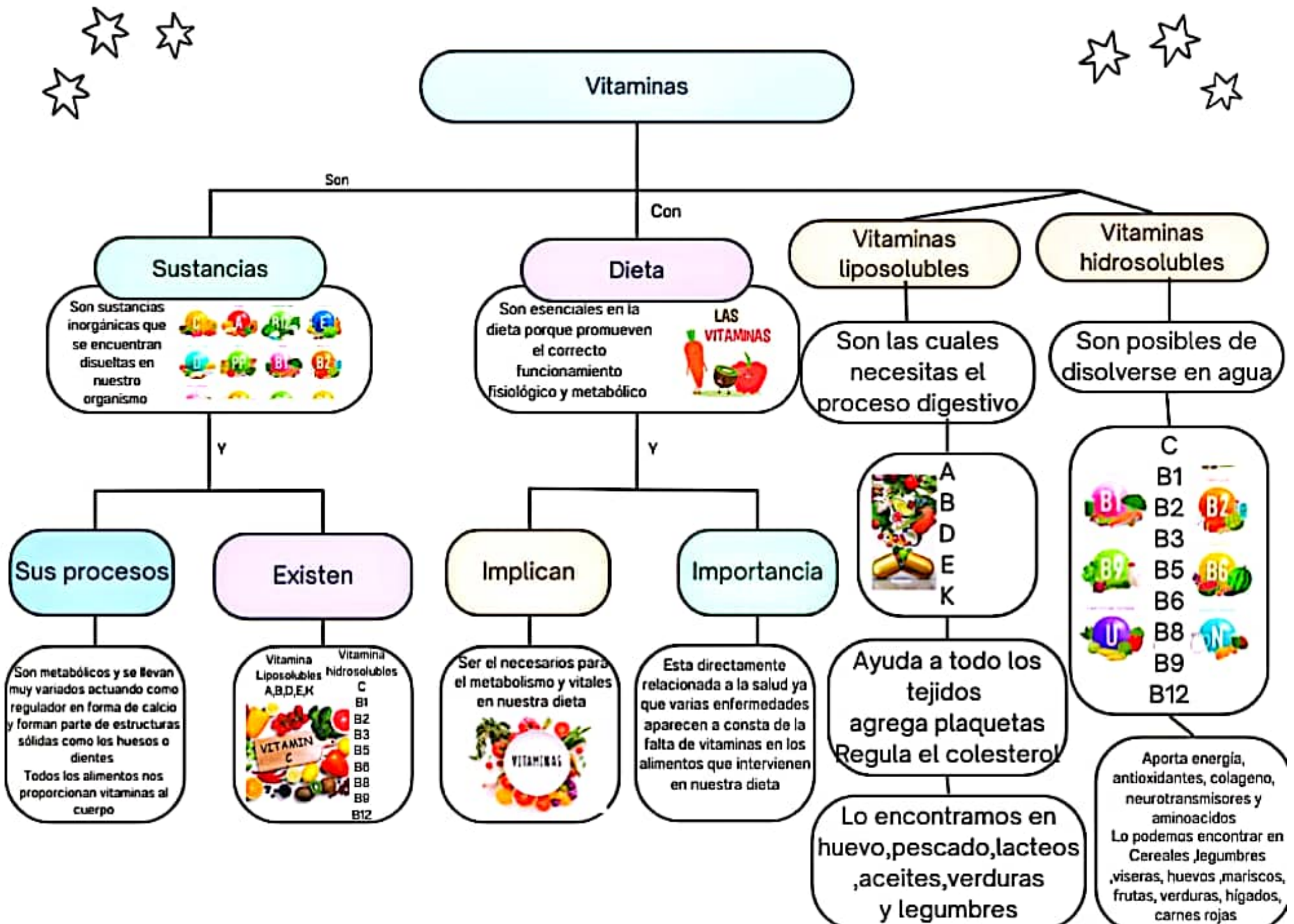
Ademas

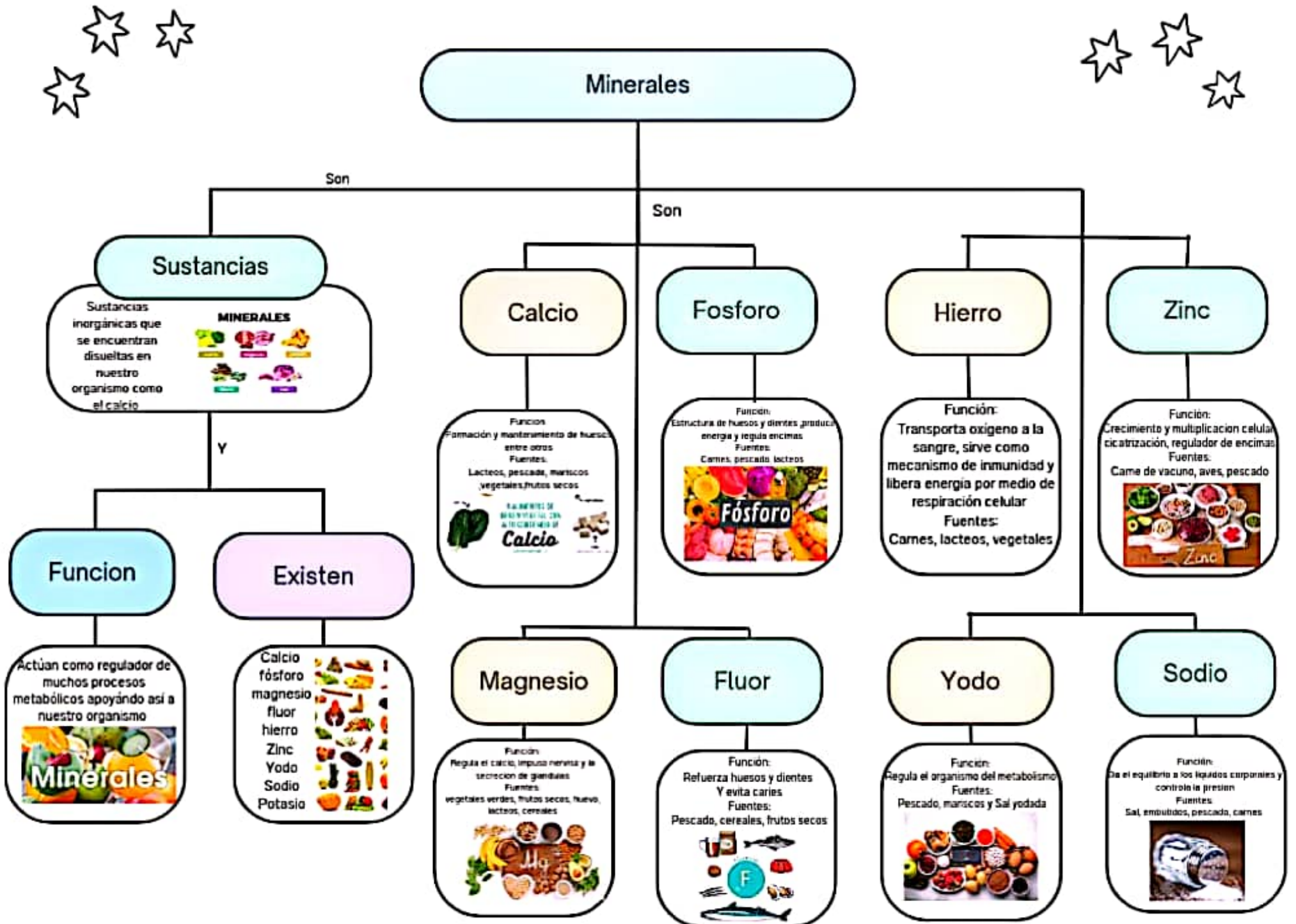
## SON ESENCIALES

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