



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: FERNANDO JAHEL JUAREZ LOPEZ

Nombre del tema: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Parcial :SEGUNDO PARCIAL

Nombre de la MATERIA : INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura NUTRICIÓN

HIDRATOS DE CARBONO

SON

Son nutrientes que se encuentran en los alimentos junto con los macros. Las proteínas y las grasas, son llamados carbohidratos, azúcares y lípidos.

Aporte energético estructural y regulador. Sus componentes químicos (CHO).

FUNCION

La principal función de los glucidos o hidratos de carbono es aportar energía al organismo

DISACÁRIDOS

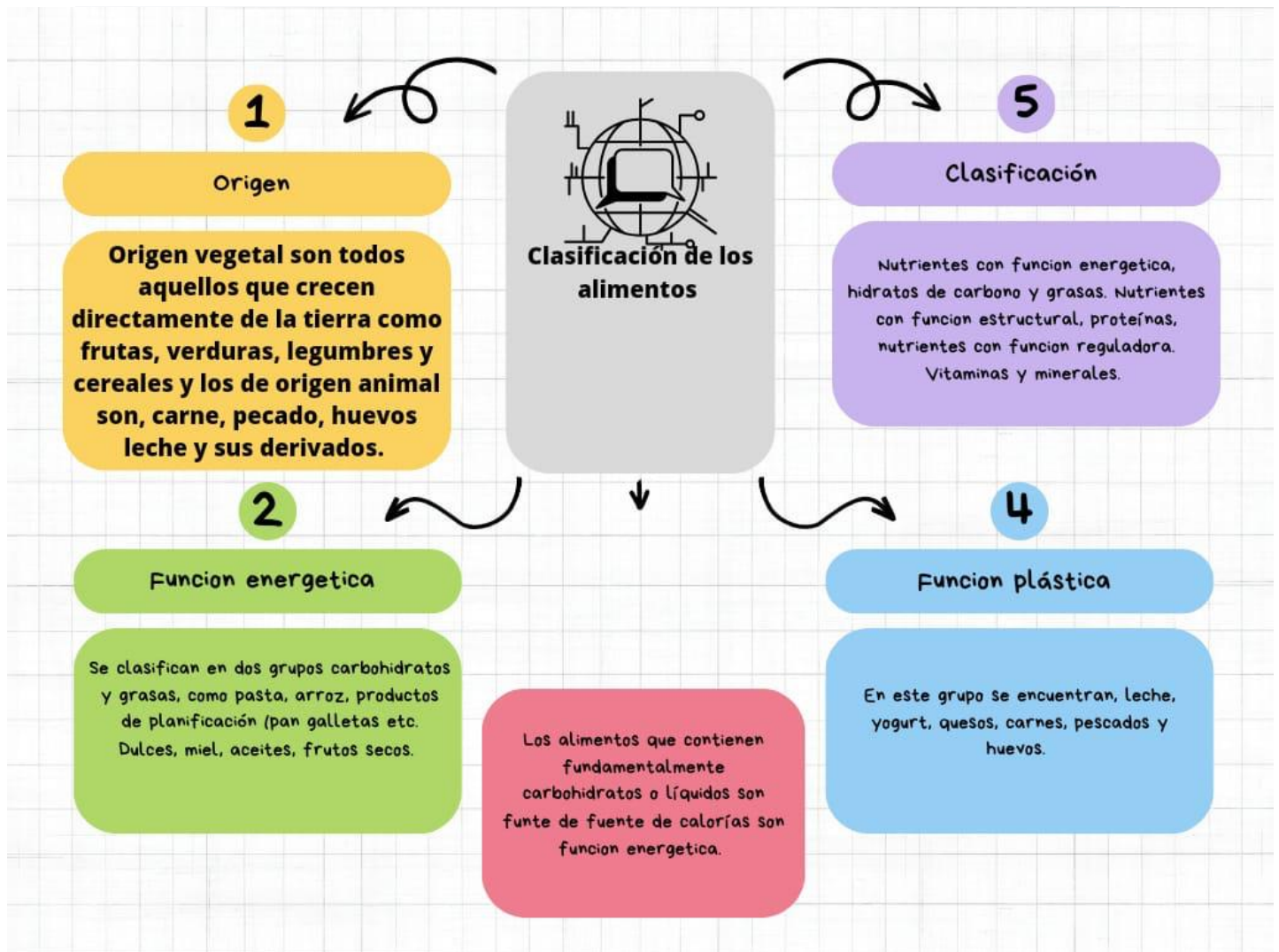
Son formados por unión de dos monosacáridos los más importantes son (sacarosa, Maltosa y lactosa.)

MONOSACÁRIDOS

Los monosacáridos son moléculas orgánicas. Monómeros de carbohidratos glucidos que forman polímeros llamados polisacáridos.

POLISACÁRIDOS

Formado por monosacáridos de más de 10 unidades y son complejos. Los más importantes son, almidón, celulosa, maltosa, glicógeno.



MINERALES

SON

Los minerales son nutrimentos indispensables para diferentes funciones del organismo

Estas clases son elementos nativos, sulfuros y sulfurosales, óxidos y hidróxidos, haluros, carbonatos.

FUNCIÓN

La formación de huesos, células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y actividad de los órganos.

MACROMINERALES

existen dos tipos de minerales los Macrominerales y los oligoelementos. Contiene calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio y azufre.

MICROMINERALES

Son los que el cuerpo necesita en menor cantidad como el hierro, manganeso, cobre, yodo, zinc, flúor y zelenio ayuda a regular la función nerviosa y muscular.

PROTEÍNA

SON

Las proteínas son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades de aminoácidos

(CHONPS) en unidad
2A.a. (DIPETIDO) 3A.a.
(TRIPEPTIDO) 3-
10A.a.(PEPTODO) +12A.a

FUNCIONAMIENTO

Función estructural, principal material de construcción, reguladora y energética, enzimas, proteínas de transporte e inmanoproteínas.

ESNCIALES

Isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano, histidina (en niños).

AMINOÁCIDOS

Son aminoácidos esenciales proteicos, los no esenciales reducimos y los esenciales se consume más

NO ESNCIALES

Alanina, arginina, ácido aspártico, aspargina, cisteína, ácido glutámico, glicina, prolina, serina, tserosina, histidina (en adultos)

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

ENERGÉTICAS

Se obtiene tras la utilización de los Macronutrientes por la célula

Carbohidratos y grasas

Los carbohidratos se utilizan para producir energía (glucosa) las grasas se utilizan para generar energía después de descomponerse los ácidos grasos.

ESTRUCTURALES

Las proteínas lípidos y sales minerales

Micronutrientes y Macronutrientes

Macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) se necesita en gran cantidad. Micronutrientes (vitaminas y minerales) se necesita en pequeña cantidad.

FUNCIONALES Y REGULADORES

Se ocupa de controlar determinadas relaciones químicas

vitaminas y minerales

Las vitaminas son sustancias orgánicas. Es decir si origen es animal o vegetal. Los minerales son sustancias inorgánicas.

LIPIDOS

FUNCION

Cada gramo aporta 9 kcal, es reguladora de energía, estructural, están implicadas en la absorción, transporte y la formación de vitaminas liposolubles

Actúan como un gran almacén de energía, en nuestro organismo formado por moléculas. CHOPS

SON

Temperatura corporal grasa amarilla (T. A) cardiosaludables producen un aumento de colesterol bueno (HDL).

MONISATURADOS

Ácido graso los encontramos en los aceites de oliva, frutos secos, semillas por ejemplo soya aguacate, semilla de calabaza.

SATURADOS

proviene de origen animal son sólidas naturalmente a temperatura ambiente. Manteca, grasa láctea, carne, piel de pollo y cerdo, helado y queso.

POLISATURADOS

Se encuentran los ácidos grasos. (omega3 ácido linoleico), (omega6 ácido linoleico), (E. P. A. Icosa pentanoico). (D. H. A. docosa pentanoico).

ALIMENTACION Y NUTRICIÓN

MACRONUTRIENTES

Son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

HIDRATOS DE CARBONO

Son la principal fuente de energía

LIPIDOS

Segunda fuente de energía

PROTEÍNA

Tercera fuente de energía

MACRONUTRIENTES

Son elementos que el ser humano necesita en pequeñas cantidades

VITAMINAS

Grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular.

Realiza una serie de funciones metabólicas y fisiológicas

MINERALES

Es un cuerpo producido por procesos de naturaleza inorgánica

* Alimentos y su clasificación

* Alimento firmador

Alimento firmador

* Contiene proteínas

Contiene proteínas

* Contribuye a la formación de células

Contribuye a la formación de células

* Alimento energético

Alimento energético

* Contienen carbohidratos y lípidos

Contienen carbohidratos y lípidos

* Produce energía

Produce energía

* Alimento regulador

Alimento regulador

* Contiene vitaminas y minerales

Contiene vitaminas y minerales

* Facilita el funcionamiento del cuerpo

Facilita el funcionamiento del cuerpo