

UNIDAD II

# *Alimentación y nutrición*

**MARIZA ALEJANDRA CANCINO MORALES**

**UDS**

**LN. DANIEL MONSERRATH  
PART . 1**

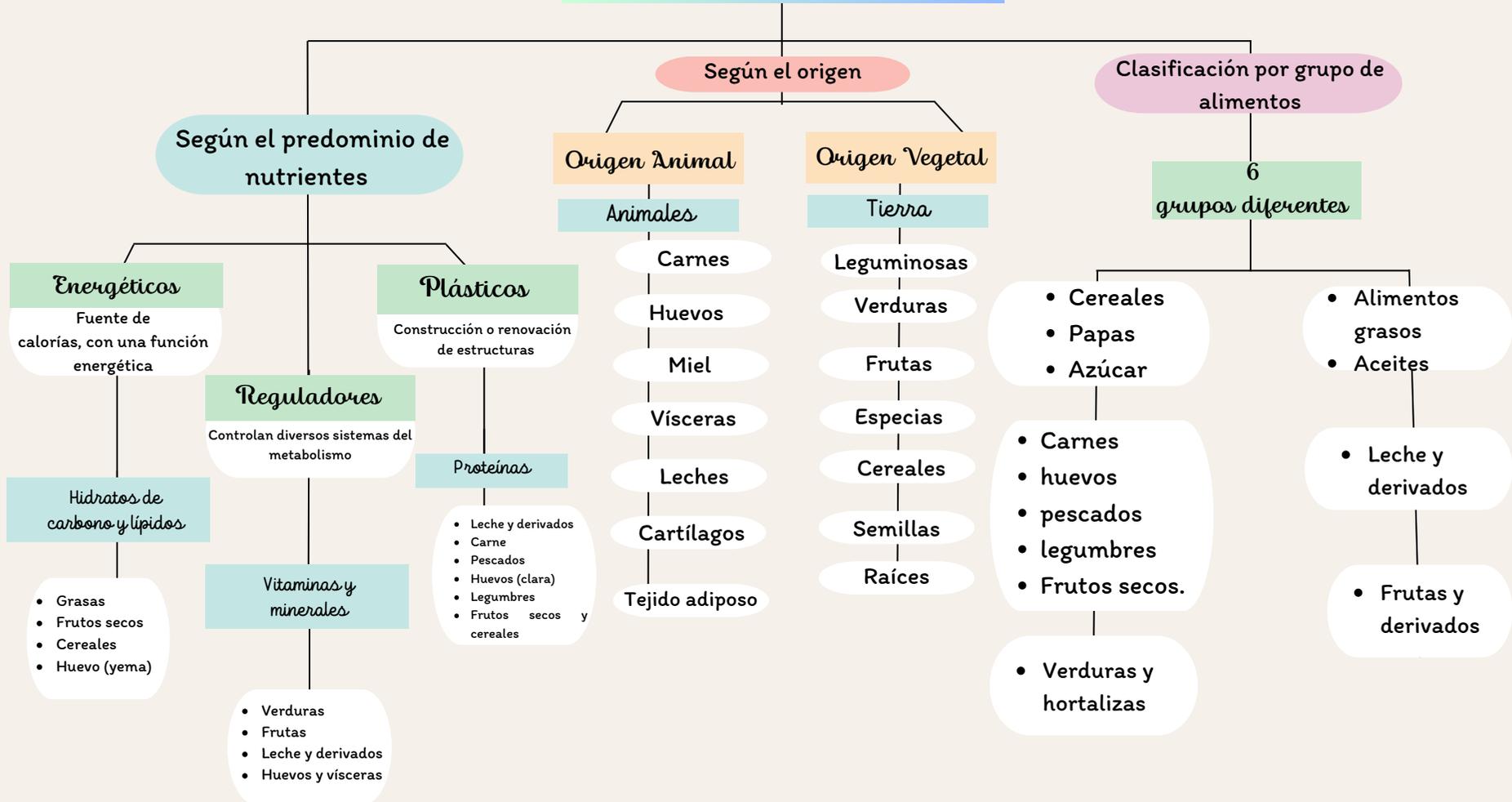


BIBLIOGRAFÍA

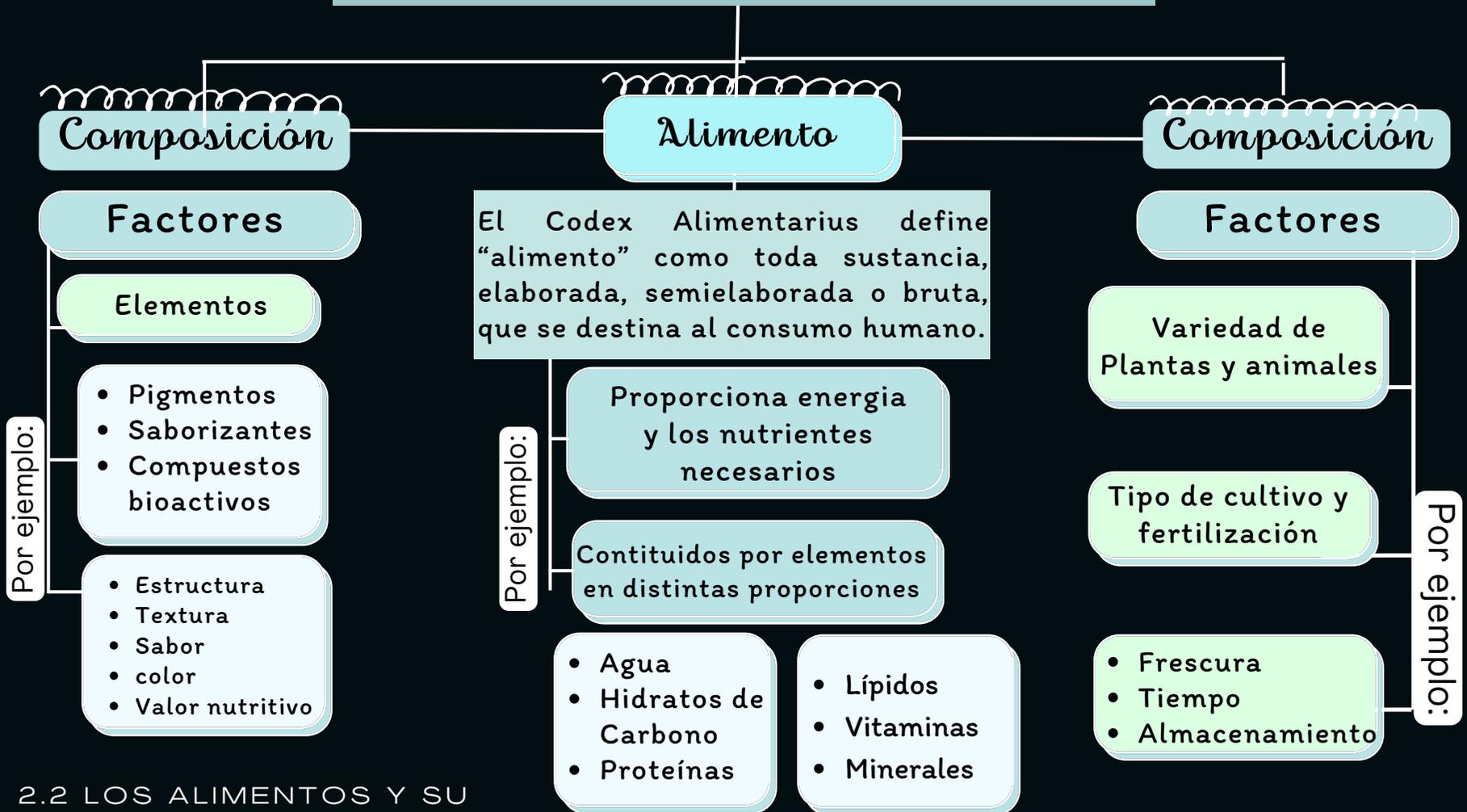
Universidad del Sureste. 2023. Antología de Introducción a la Nutrición. Pag. 29\_36

# MAPA CONCEPTUAL: 2.1 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

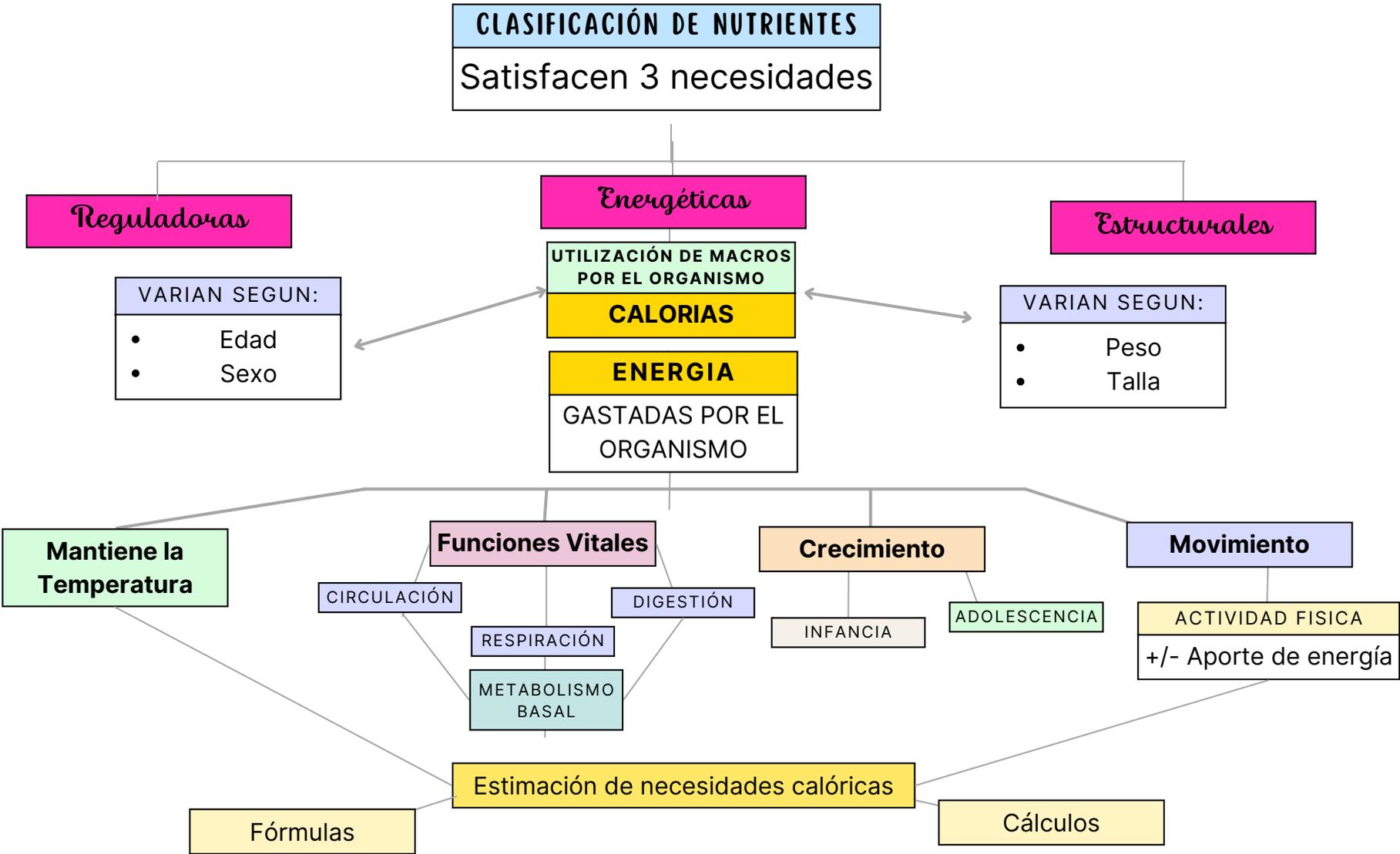
## Clasificación de los alimentos



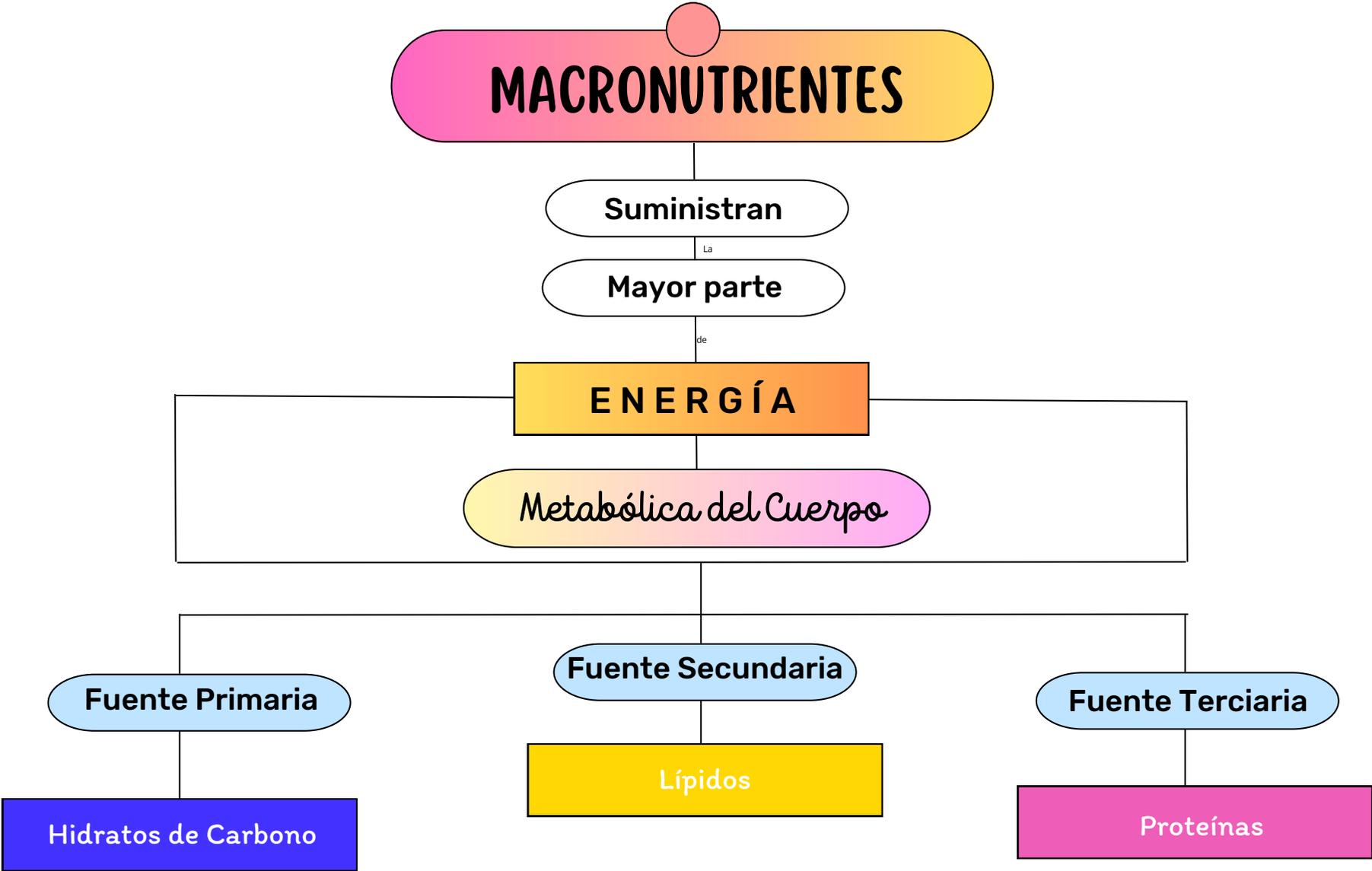
# LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN



# 2.3 Clasificación de Nutrientes



2.3.1 MACRONUTRIENTES



# HIDRATOS DE CARBONO

1gr=4Kcal

FUENTE DE ENERGÍA PRINCIPAL

Carbohidratos

Clasificación

2.3.1.1  
HIDRATOS DE CARBONO

Monosacáridos

Formados por una molécula

Galactosa

Glucosa

Fructosa

Simples

- Dulces
- Cristalinos

Fácil y Rápida absorción

Aumentan la glucosa

Disacáridos

Unión de dos monosacáridos

Glu+Gal  
=  
Lactosa

Glu+Glu  
=  
Maltosa

Glu+Fru  
=  
Sacarosa

Polisacáridos

Compuestos por múltiples monosacáridos

Almidon

Quitina

Celulosa

Hemicelulosa

Compuestos

- Insolubles
- Blancos
- Indigeribles

Lenta Absorción

Índice Glucémico bajo