

UNIDAD II

Alimentación y nutrición

MARIZA ALEJANDRA CANCINO MORALES

UDS

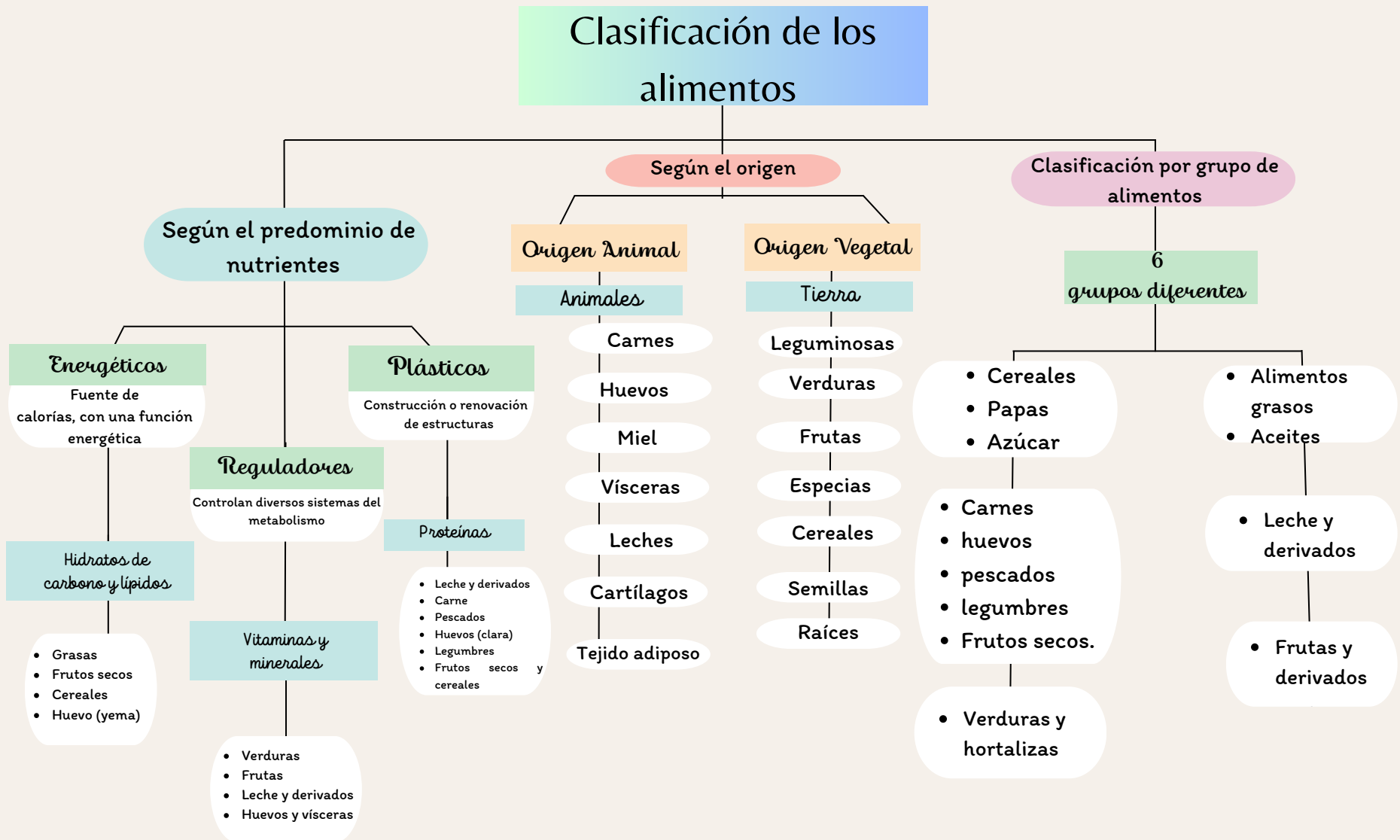
**LN. DANIEL MONSERRATH
PART . 1**



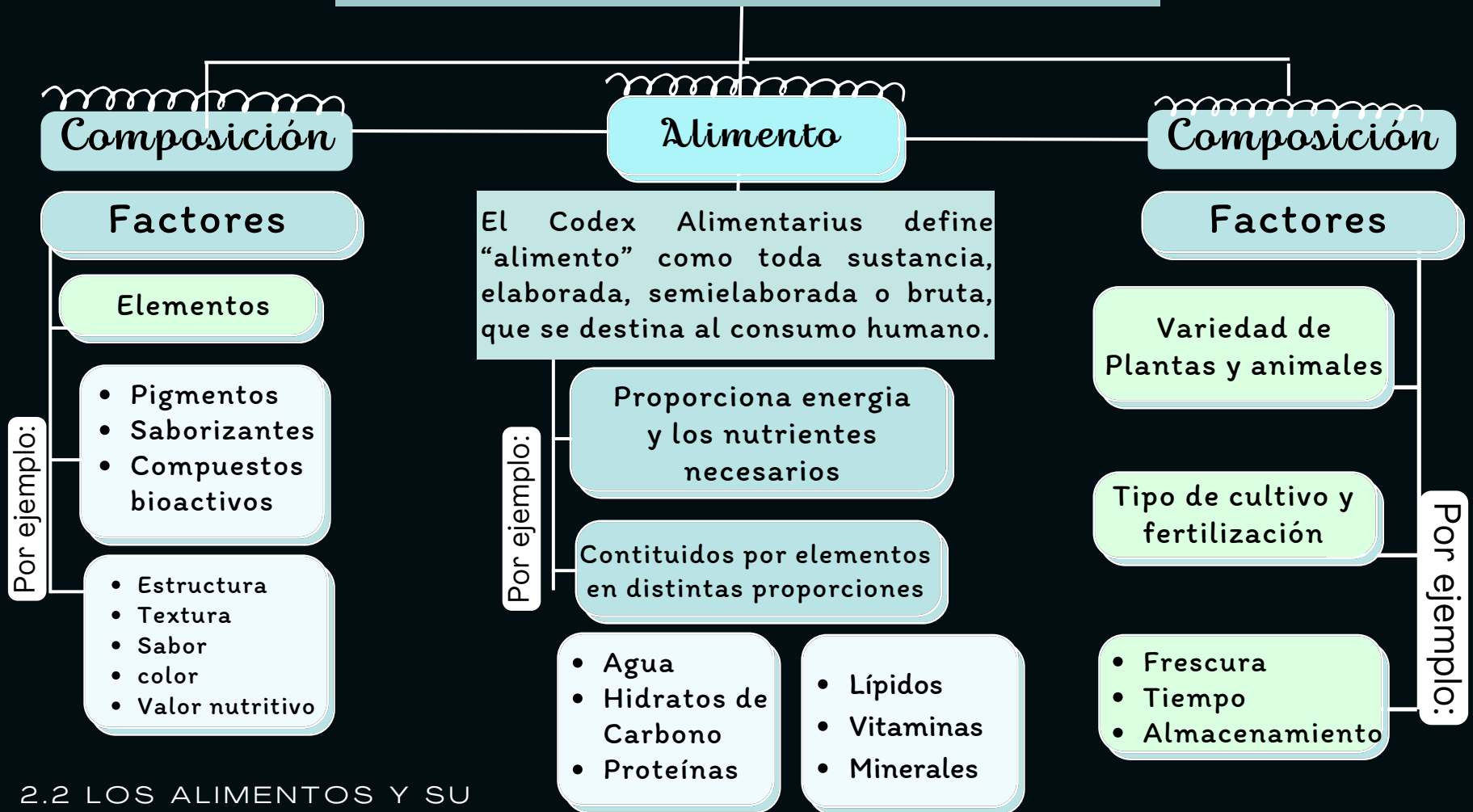
BIBLIOGRAFÍA

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

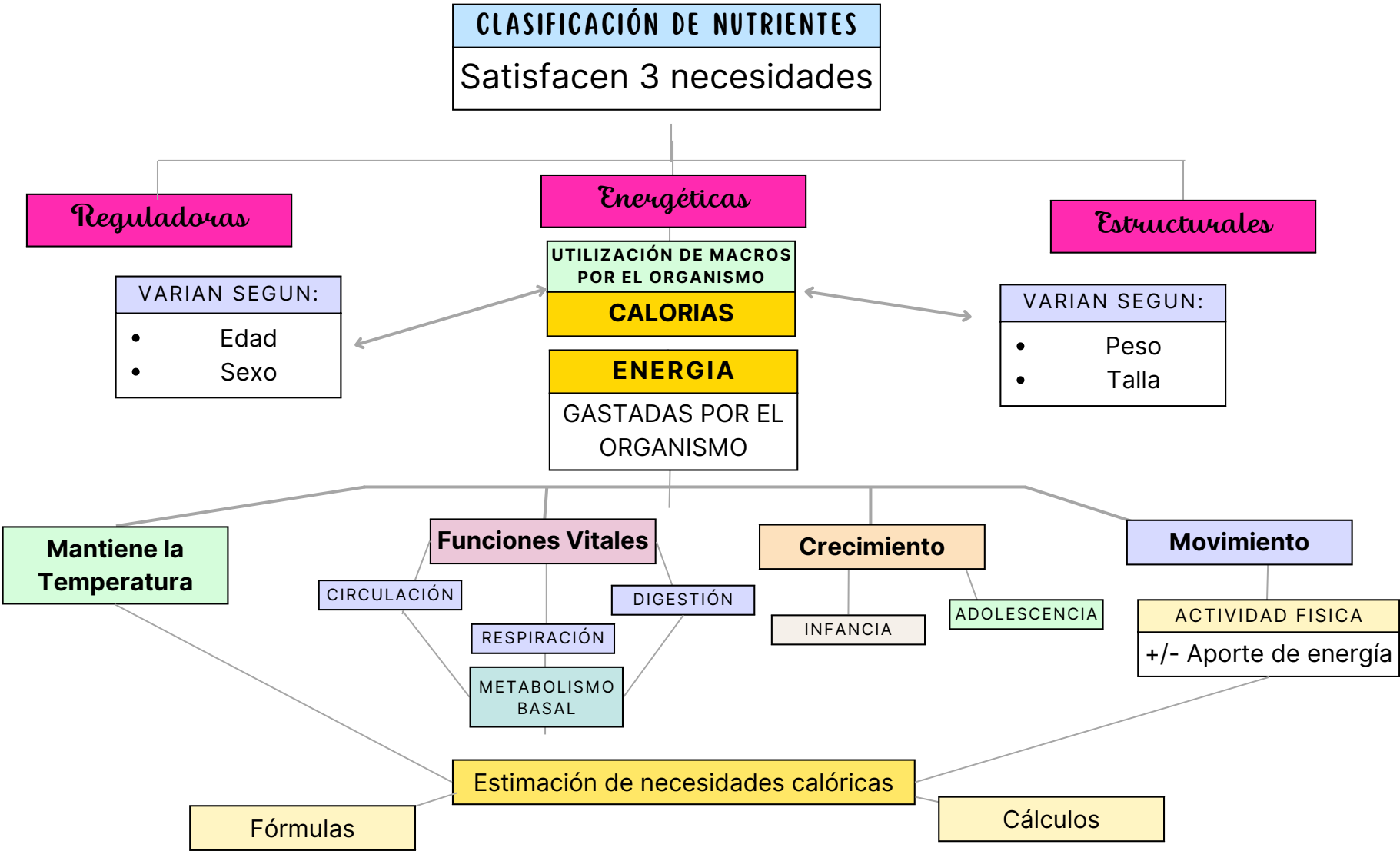
MAPA CONCEPTUAL: 2.1 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS



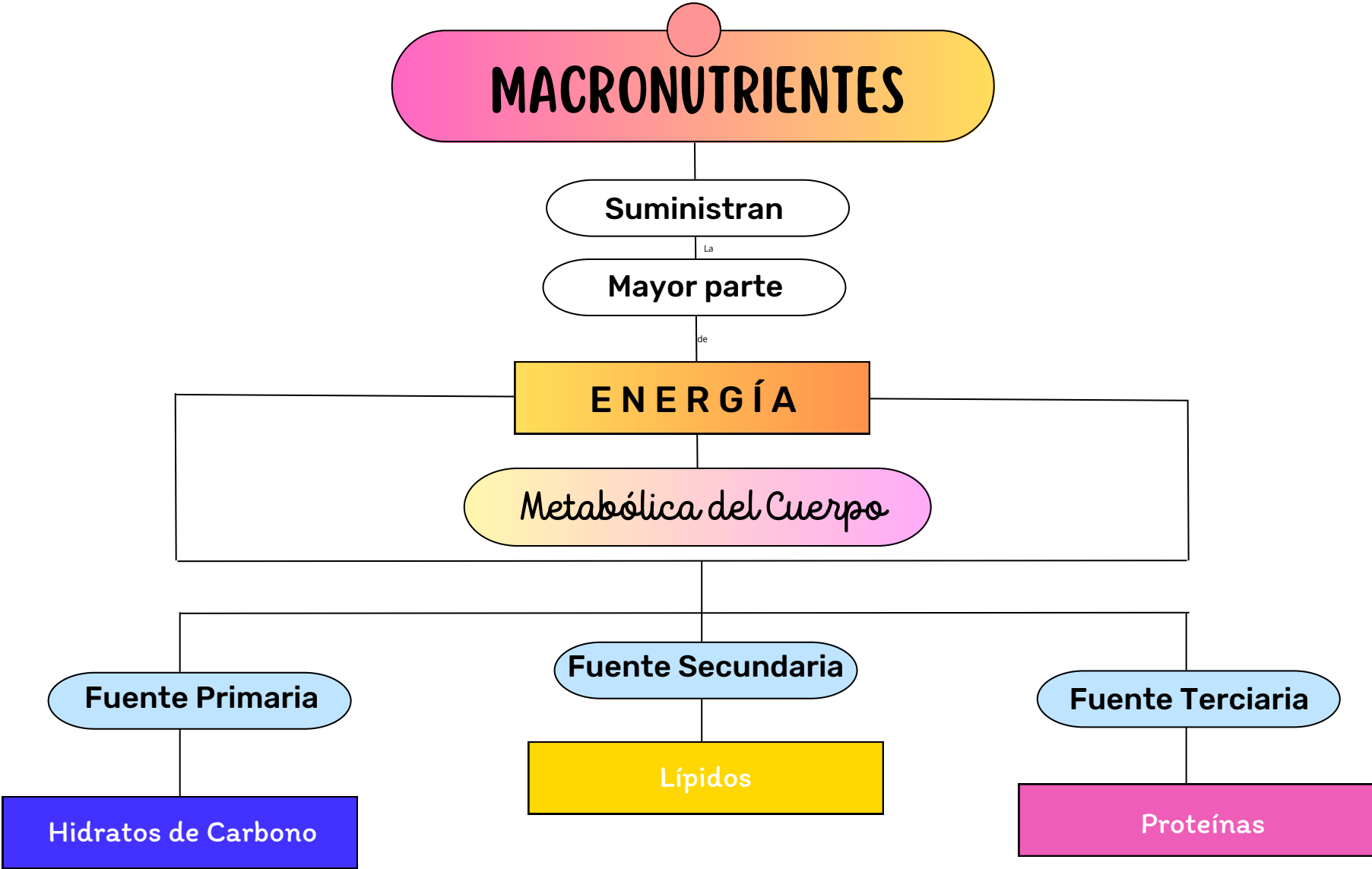
LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN



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

Simple

- 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