

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**POR: MARCIA SOFIA HERNANDEZ MORALES**

**L.N. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN**

**ASIGNATURA: INTRODUCCION A LA NUTRICION**

**LICENCIATURA EN NUTRICION**

**ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL**

# ALIMENTACION Y NUTRICION

ES

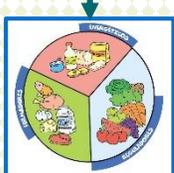
La salud depende de la variedad y tipos de alimentos que ingerimos. Los nutrientes presentes en los alimentos son fundamentales para la vida, y la alimentación es un factor biológico básico para subsistir. La alimentación también es bienestar, cultura y placer.

## CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

Según la proporción de un determinado nutriente, los alimentos se han clasificado atendiendo a la función del nutriente predominante.

## SE CLASIFICAN EN

- \*Energéticos. (Grasas, frutos secos, cereales y huevo).
- \*Plásticos o formadores. (Leche, carne, pescados, legumbres, etc.).
- \*Reguladores. (Verduras, frutas, leche, huevo y vísceras).



## COMPOSICION

La composición de alimentos varía ampliamente. Depende de la variedad de las plantas y animales, tipo de cultivo, fertilización, condiciones de alimentación animal. Varía según su frescura, tiempo y características de almacenamiento.

## CONSTITUCION

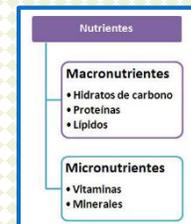
\*Agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos.  
\*Los cuales le dan: estructura, textura, sabor, color y valor nutritivo.



## CLASIFICACION DE NUTRIENTES

Los nutrientes deben satisfacer 3 tipos de necesidades: Energéticas, Estructurales, y Funcionales y Reguladoras.

+Macronutrientes  
\*Micronutrientes



## MACRONUTRIENTES

Son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Se clasifican en hidratos de carbono, lípidos y proteínas.

### HIDRATOS DE CARBONO

Su función más importante es la de ser fuente de energía para nuestro organismo. Aportando 4 kcal por cada gramo



### LIPIDOS

Son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles. Su función es ser fuente de energía "concentrada", por cada gr aporta 9 kcal.



### PROTEINAS

Son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos. Su función principal es la función estructural.



## MICRONUTRIENTES

Son elementos esenciales que los seres vivos, requieren en pequeñas cantidades, para realizar funciones metabólicas y fisiológicas. A diferencia de los macronutrientes, estos tienen menor peso molecular e incluyen vitaminas y minerales.

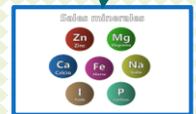
### VITAMINAS

Son micronutrientes necesarios para el metabolismo y vitales en nuestra dieta. Existen 2 grandes tipos de vitaminas:  
\*Liposolubles- A,D,E y k.  
\*Hidrosolubles: Vitaminas del grupo B y C.



### MINERALES

Sustancias inorgánicas. Actúan como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos.



# BIBLIOGRAFIA



- Iciar Astiasarán, J. Alfredo Martínez. Alimentos, composición y propiedades. Mc Graw Hill-Interamericana. España. 2003.
- Pedro Arroyo. Antropología y nutrición. Universidad Autónoma Metropolitana. México, DF. 2008.