



Mi Universidad

Mapa conceptual

Wendy Jocelin Jiménez Aguilar

Alimentacion y nutricion

Parcial II

Introducción a la nutricion

Daniela Monserrat Mendez Guillen

Licenciatura en nutrición

1er Cuatrimestre

ALIMENTACION Y NUTRICION

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

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

SEGUN SU ORIGEN

ORIGEN ANIMAL

- Carnes
- Huevo
- Miel
- Leche
- Vicerias
- Cartilagos
- Tejido adiposo

ORIGEN VEGETAL

- Leguminosas
- Verduras
- Frutas
- Especias
- Cereales
- Semillas
- Raices

CONTENIDO DE NUTRIENTES

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son moléculas de azúcar

Función energética

LIPIDOS

Los lípidos son fuente de ácidos grasos esenciales

PROTEINAS

Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo.

Función plástica

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

La composición de alimentos

proporcionan

Depende de

formados por

ENERGÍA

Esta energía mantiene latiendo al corazón, activo al cerebro y en funcionamiento a los músculos.

NUTRIENTES

necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas.

LAS PLANTAS

- tipo de cultivo
- fertilización

Los animales

- condiciones de alimentación
- alimentos

agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos

COMPONENTES SÓLIDOS

hidratos de carbono, proteínas, lípidos y sus correspondientes derivados

MACRONUTRIENTES

suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

SE CLASIFICAN EN

Hidratos de carbono

Son

compuestos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, ya que, durante el metabolismo se queman para producir energía, y liberan dióxido de carbono (CO₂) y agua (H₂O).

LIPIDOS

Son

Los lípidos sirven como vehículo biológico en la absorción de vitaminas liposolubles A, E, E y K. Los lípidos son fuente de ácidos grasos esenciales

Proteínas

Son

moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células

HIDRATOS DE CARBONO

SON

Llamados

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua.

compuestos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, ya que, durante el metabolismo se queman para producir energía

SE CLASIFICAN

MONOSACÁRIDOS

Azúcares de cadena única que constituyen las unidades más básicas de los CARBOHIDRATOS.

DISACARIDOS

glúcido que se origina por la unión o condensación de dos monosacáridos.

POLISACARIDOS

carbohidratos complejos formados por un gran número de azúcares simples, los cuales se unen entre sí mediante los enlaces glucosídicos

FUNCION

- Aporte energético
- reguladores
- Estructurales

SE COMPONEN QUIMICAMENTE

C

O

H

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

LÍPIDOS

Son

grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso.

FUNCION PRINCIPAL

ser fuente de energía "concentrada", pues cada gramo aporta 9 kcal

OTRAS FUNCIONES

- Forman parte de la estructura de las membranas celulares.
- Forman parte de algunas hormonas

PROTEÍNAS

Son

grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos

Función principal

A FUNCIÓN ESTRUCTURAL. SON EL PRINCIPAL "MATERIAL DE CONSTRUCCIÓN"

También

- Transportan sustancias por la sangre
- esenciales para la coagulación
 - defensa del organismo

Tipos

EXISTEN 21 AMINOÁCIDOS DIFERENTES.

valina, leucina, isoleucina, treonina, lisina, metionina, histidina, fenilalanina, triptófano

MICRONUTRIENTES

Son

Los micronutrientes son elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Estos

se necesitan en menor proporción y tienen menor peso molecular

INCLUYEN

vitaminas y minerales, algunos autores también consideran el agua para esta categoría.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

VITAMINAS

Son

moléculas orgánicas
imprescindibles para los seres vivos
en forma de micronutrientes

Se clasifican

Vitaminas liposolubles

se almacenan en el hígado, el tejido graso y los músculos del cuerpo. Las cuatro vitaminas liposolubles son A, D, E y K

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

son vitamina C y todas las vitaminas B. Deben consumirse regularmente para evitar carencias o deficiencias en el organismo.

MINERALES

Son

sustancias inorgánicas. Algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo y otros, como el calcio, forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes.

TIPOS

Calcio, fósforo,
magnesio, flúor, hierro,
zinc, yodo, sodio,
potasio

FUNCIONES

actúan como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos.

References

Carbohidratos en la dieta. (2021, August 19). MedlinePlus. Retrieved October 11, 2023, from <https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html>

Principales nutrientes en los alimentos | Cigna. (n.d.). Cigna Healthcare. Retrieved October 11, 2023, from <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/principales-nutrientes-en-los-alimentos-aa162807>

Principales nutrientes en los alimentos | Cigna. (n.d.). Cigna Healthcare. Retrieved October 11, 2023, from <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/principales-nutrientes-en-los-alimentos-aa162807>

¿Qué son las proteínas y qué es lo que hacen. (2021, August 11). MedlinePlus. Retrieved October 11, 2023, from <https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/comofuncionangenes/proteina/>

¿Qué son los Hidratos de Carbono? (2022, June 15). Universidad de Londres. Retrieved October 11, 2023, from <https://udlondres.com/2022/06/que-son-los-hidratos-de-carbono/>

Qué son y donde se encuentran los lípidos. (n.d.). Puleva. Retrieved October 11, 2023, from <https://www.lechepuleva.es/corazon-sano/lipidos>