



**Mi Universidad**

# Mapa conceptual

*Nombre del Alumno: OTONIEL YAJACIEL MENDEZ HERNANDEZ*

*Nombre del tema: BASES DE LA NUTRICIÓN*

*Parcial :SEGUNDO PARCIAL*

*Nombre de la MATERIA : ALIMENTACIÓN Y CULTURA*

*Nombre del profesor: JULIBEHT MARTINEZ GUILLEN*

*Nombre de la Licenciatura NUTRICIÓN*

# CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN.

## NUTRICIÓN

ES

Es un proceso involuntario, autónomo, de la utilización de los nutrientes en el organismo.

NOS APORTA

### APORTE ENERGÉTICO

ES

Es un segundo nutriente. se obtiene por a través de los macronutrientes

Nos permite estar activos y es de gran importancia para nuestro cuerpo

### UNA BUENA ALIMENTACIÓN

AYUDA

Nos ayuda a llevar una correcta alimentación siempre y cuando nosotros estemos dispuestos a comer saludable.

De origen vegetal y animal que nos aportan proteínas, hidratos de carbono y lípidos

## ALIMENTACIÓN

ES

Es un proceso consciente de los alimentos que se necesitan para el acto de ingestión de alimentos.

SE CLASIFICAN EN

### CLASIFICA SEGUN ALIMENTOS

Los alimentos pueden clasificarse según distintos criterios. Dependiendo de su origen.

SON

alimentos de origen animal, como la carne, la leche, los huevos o el pescado, y alimentos de origen vegetal, como las frutas, los cereales o las verduras.

### CLASIFICACIÓN FUNDAMENTAL

PLASTICOS

leche, carnes, pescados, huevos (clara), legumbres, cereales

ENERGETICOS

grasas, frutos secos, cereales, huevos (yema).

## NUTRIENTE

ES

Es una sustancia química que contenido de los alimentos que se necesitan para el fundamental normal del organismo

SE CLASIFICAN EN

### PROTEÍNAS

SON Y SU FUNCIÓN

Las proteínas son grandes moléculas compuestas por miles de unidades de aminoácidos su función es estructural, reguladora y energética

### VITAMINAS

SON

Son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos. Informa de micronutrientes provee el correcto funcionamiento de fisiología y del metabolismo pueden ser vitaminas liposolubles, vitaminas hidrosolubles

### CARBOHIDRATOS

SON Y SU FUNCIÓN

Es ser la primera fuente de energía que aporta 4 kcal por gramo, son llamados azúcares, hidratos de carbono, son sacaridos y disacaridos.

### MINERALES

SON

Son sustancias inorgánicas. Algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo y otros como calcio formando parte de estructuras sólidas

# CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN

## ALIMENTO

QUE ES

Es cualquier sustancia, procesada o semiprocada, que se utiliza para el consumo del ser humano

### FUNCIÓN

función energética: hidratos de carbono y grasas. Nutrientes con función estructural o plástica: proteínas, alimentos constructores, energéticos y reguladores

### Clasificación

clasificación incluye: Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados. Grupo 2: ingredientes culinarios. Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultraprocesados).

## SISTEMA DIGESTIVO

ES

Es un proceso de Digestión química donde se da principalmente la ingestión (en la boca se forma el bolo alimenticio) y la digestión (se realiza el químic en el estómago), absorción (se absorben los nutrientes) e. El intestino delgado y excreción (se transforma en heces).

### FORMADO POR

La boca, laringe, esófago, estómago, el páncreas, el hígado, el intestino delgado y grueso.

### FUNCIÓN

La digestión es un proceso de 6 pasos. Las seis actividades más importantes del sistema digestivo son la ingestión, propulsión, degradación mecánica, digestión química, absorción y eliminación.

## SALUD

Es el estado de de completo bienestar, y no sola mente la ausencia de enfermedades

### 4 TIPOS DE SALUD

estado de completo bienestar, físico, mental y social

### IMPORTANCIA DE SALUD

Nuestro bienestar físico y mental es fundamental para poder desarrollar plenamente nuestras actividades, hacerle frente al estrés de la vida diaria, ser productivos en el ámbito laboral y personal, y con ello contribuir positivamente con la sociedad.

# CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN

## CULTURA ES

Es el conjunto de elementos y características propias de una determinada comunidad humana

### INCLUYE ASPECTOS

#### COSTUMBRES

ES

formas de comportamiento particular que asume toda una comunidad y que la distinguen de otras comunidades como sus danzas, fiestas, comidas, idioma o artesanía

#### TRADICIONES

ES

aquellas que vienen de una cultura que se transmite de generación en generación dentro de un estado o comunidad.

## TRADICIÓN ES

Transmisión o comunicación de noticias literatura, popular ,doctrinas, ritos, costumbres que se transmiten en generación.

#### PUEDEN SER DE

De origen religioso. De origen histórico. De origen cultural.

#### CARACTERÍSTICAS

costumbres, usos, pautas de convivencia o consideraciones en torno a lo religioso, lo jurídico, lo cultural, etcétera. En