MAPA CONCEPTUAL ALIMENTACION Y NUTRICION 2

GOMEZ ESCOBAR JONATHAN JOSUE

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN NUTRICION

MATERIA : INDRODUCCION ALA NUTRICION

1ER CUATRIMESTRE

DOCENTE : LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

ALIMENTACION Y NUTRICCION

CLASIFICACION DE NUTRIENETES

se clasifican por macranutrientes y micronutrientes :
los nutrirntres que se consuemen en cantidades relactivamente grandes

micronutrirntres : se consumen en cantidades menores pero son imprecensiables para el organismo

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

segun la precencia mayoritaria de una o varias nutrientes de procesamiento por su origen los alimentos pueden ser de origen vegetal animal o fungico

LOS ALIMENTOS Y SUS COMPOSICION

los alimentos estan compuestos por nutrientes que sustancias que aportan aspoyo nutricional a los seres vivos se pueden clasificar en dos grupos macronutrientes , micronutrientes

MACRONUTRIENETES

Son vitaminas y minerales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar y desarrollarse correctamente algunos ejemplos son la vitamia a, b ,e

MICRONITRIENETES VITAMINAS Y MINERALES

Son vitaminas y minerales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar correctamente las vitaminas son sutancias organicas que pueden ser liposolubles o hidrosolubles

HIDRATOS DE CARBONO

los hidratos de carbono son principal fuente de energia del cuerpo existen dos tipos de carbohidratos proncipales son los azucares y los almidones los azucares son la obsorcion rapiuda o muy rapida y los almidones son azucares complejo su obsocion es lenta

LIPIDOS

Son sustancias naturales que no se disueleven en agua realiza un conjunto de extradinarios de funciones en los seres vivos algunos de los lipidos son reservas energeticas vitales

PROTEINAS

de acuerdo a su valor nutrional se clasifivcan de alto valor biologico de carne , leche , huevos y pescado tambien hay bajo valor biologico legumbres ,frutos secos ,y cereales