



# Mapa conceptual

**Nombre del Alumno: Melannnie Valeria Argueta Cruz**

**Nombre del tema: Mapa conceptual**

**Parcial: I°**

**Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición**

**Nombre del Asesor: Patricia del Rosario Luna Gutierrez**

**Nombre de la Licenciatura: Nutrición**

**Cuatrimestre: I°**

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se clasifican:

- Por su origen
- Por sus nutrientes
- Por su grado de procesamiento

## CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

Los nutrientes se clasifican en dos partes, que son:

- Macronutrientes (son los nutrientes que contienen proteínas, grasas e hidratos de carbono)
- Micronutrientes (son las vitaminas y minerales que necesitan en cantidades más pequeñas)

## LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

- Los alimentos están compuestos por distintos elementos como agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales
- La composición de cada alimento es particular y condiciona sus características, como el sabor, el color y la textura.



## MACRONUTRIENTES

- CH: Los carbohidratos son la principal fuente de energía. Existen dos tipos los azúcares (los encontramos en la leche, frutas, azúcar de mesa) y los almidones se encuentran en los cereales, pastas)
- PT: Las proteínas son moléculas grandes y complejas que cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo (las podemos encontrar en la carne, los productos lácteos, nueces y algunos granos)
- Lípidos: Los lípidos, también conocidos por grasas, son un grupo de compuestos orgánicos que se encuentran en los alimentos (las podemos encontrar en aceites de oliva, aguacate, semillas, frutos secos)