



INVESTIGACIÓN

Nombre del Alumno: Gordillo Madrid Mario Yasser

Nombre del tema: Mapa Conceptual

Parcial: 2º

Nombre de la Materia: Introducción a la Nutrición

Nombre del Asesor: L. N. Luna Gutierrez Patricia del Rosario

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 1º

Fecha de Entrega: Sábado 12 de Octubre del 2024

CLASIFICACION DE NURIENTES



MICRONUTRIENTES

Son nutrientes que se necesitan en pequeñas cantidades para mantener la salud y el bienestar. Los micronutrientes no proporcionan energía, pero son esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo.

VITAMINAS

1. Vitamina A: Visión, crecimiento y desarrollo.
2. Vitamina D: Absorción de calcio y mantenimiento óseo.
3. Vitamina E: Antioxidante y protección celular.
4. Vitamina K: Coagulación sanguínea.

MINERALES

1. Calcio: Mantenimiento óseo.
2. Fósforo: Mantenimiento óseo y celular.
3. Potasio: Función cardíaca y muscular.
4. Magnesio: Función muscular y nerviosa.
5. Hierro: Transporte de oxígeno.
6. Zinc: Inmunidad y crecimiento.

MACRONUTRIENTES

Son nutrientes que se necesitan en grandes cantidades para mantener la salud y el bienestar. Los macronutrientes proporcionan energía y son esenciales para el crecimiento y mantenimiento del cuerpo.

DEFINICIÓN

1. Carbohidratos: Fuente de energía para el cuerpo.
2. Proteínas: Construcción y reparación de tejidos.
3. Grasas: Fuente de energía y mantenimiento de la salud celular.

VITAMINAS EN LOS ALIMENTOS

1. Vitamina A:
 - Zanahorias
 - Calabaza
 - Espinacas
 - Leche fortificada
 - Huevos
1. Vitamina D:
 - Pescado graso (salmón, atún)
 - Leche fortificada
 - Yogurt
 - Cereales fortificados

OLIGOMINERALES

Son minerales esenciales que se necesitan en pequeñas cantidades para mantener la salud y el bienestar. A diferencia de los minerales principales como calcio, fósforo y potasio, los oligominerales son requeridos en cantidades más bajas, pero aún así son cruciales para diversas funciones corporales.

FUNCIONES

1. Regulación del metabolismo
2. Mantenimiento de la salud ósea y dental
3. Funcionamiento del sistema inmunológico
4. Protección contra enfermedades crónicas
5. Regulación del equilibrio hídrico y electrolítico

FUENTES ALIMENTARIAS DE OLIGOMINERALES

1. Frutas y verduras
2. Nueces y semillas
3. Cereales integrales
4. Proteínas animales y vegetales
5. Mariscos y pescado
6. Lácteos y productos lácteos

PLATO DEL BUEN COMER

Es una herramienta visual desarrollada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) para promover una alimentación saludable y equilibrada.

Es una representación gráfica de una comida saludable, dividida en porciones recomendadas para cada grupo de alimentos

COMPONENTES

1. Frutas y verduras 50%
2. Granos y cereales 22%
3. Grasas Saludables 5%
4. Animal 8%
5. Leguminosas 15%