



MAPA CONCEPTUAL

DURÁN RUIZ AMELIA NAOMI

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN NUTRICIÓN

1ER CUATRIMESTRE

L.N. LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

TAPACHULA, CHIAPAS A 11 DE OCTUBRE DEL 2024

# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos pueden clasificarse de varias formas, según su origen, composición química o el grado de procesamiento. Los alimentos se clasifican en tres grupos en el plato del bien comer:

### FRUTAS Y VERDURAS

Verduras: son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas es consumirlas crudas, solas o en ensalada.  
Frutas: las frutas aportan agua, azúcares (carbohidratos), vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como el potasio y selenio; y fibra.

Cereales: deben constituir la base fundamental de la alimentación, ya que ellos proveen una importante fuente de energía (carbohidratos).

Leguminosas: aportan carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales. Son también una fuente de proteínas, favorecen la sensación de saciedad.  
Alimentos de origen animal: grupo formado por carnes rojas, pescado, mariscos, huevos, leche y derivados (queso y yogurt). Son fuente importante de proteínas de alto valor biológico, grasas, vitaminas y minerales.

## ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

Su composición es muy diferente, depende de las especies de plantas y animales, su forma de cultivo y fertilización, las condiciones de tenencia de los animales.

### COMPUESTOS:

los productos alimenticios se componen de los siguientes elementos en proporciones variables: agua, carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales pigmentos, sabores y compuesto bioactivo

### FUENTES VIVAS:

los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos que provienen de fuentes vivas: plantas y animales.

## CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

Los nutrientes se clasifican en macronutrientes y micronutrientes;  
Macronutrientes: Son los nutrientes que se encuentran en mayor proporción en el cuerpo y son: proteínas, grasas e hidratos de carbono. Proporcionan energía al organismo.  
Micronutrientes: Son las vitaminas y los minerales, que se necesitan en cantidades más pequeñas, pero son igualmente importantes para el cuerpo.

nutriente esencial: son absolutamente elaborados por el organismo en cantidades totales, suficientes o adecuadas para su funcionamiento, son indispensables para mantener una buena salud.  
no esencial: no son necesarios, son sintetizados por el organismo en cantidades adecuadas, pueden contribuir con la salud.

### MINERALES

Son sustancias inorgánicas importantes para nuestro cuerpo. algunas están disueltas en nuestro organismo, mientras que otras, como el calcio, son parte de estructuras duras como los huesos y dientes. estas sustancias ayudan mucho a regular procesos metabólicos y las funciones de diferentes tejidos

## MACRONUTRIENTES

los macronutrientes son aquellos que brindan al cuerpo energía conforme a la alimentación que lleva cada individuo

### HIDRATO DE CARBONO (CARBOHIDRATO)

También llamados glúcidos y son la primer fuente de energía para nuestro organismo y aporta 4kcal. por cada gramo

### LÍPIDOS

las grasas son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso. su principal función es ser una fuente de energía "concentrada" y cada gramo aporta 9kcal.

### PROTEÍNAS

son compuestos formados por numerosas unidades mas pequeñas conocidas como proteínas; dependiendo la frecuencia en la que se unen los aminoácidos entre si. su principal función es constituir y mantener nuestro cuerpo, formar músculos, huesos, piel, órganos y sangre.

### MICRONUTRIENTES

son componentes fundamental para los organismos, necesitan cantidades reducidas a lo largo de la vida para llevar a cabo diversas funciones metabólicas y fisiológicas que son cruciales para preservar la salud

### VITAMINAS

son moléculas orgánicas importantes para los seres vivos y se presenta como micronutrientes, ayuda a que nuestro cuerpo funcione bien y al metabolismo que trabaje de manera correcta. existen dos grandes tipos de vitaminas: son las vitaminas solubles al lípido, A,D,E,K y S. vitaminas hidrosolubles del grupo B (B1,B2, B3, B5, B8, B9 y B12)