



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 para fines de orientación alimentaria 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 dispensables 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 aminoácidos: 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)