



MAPA CONCEPTUAL UNIDAD II

Pizano Gómez Aranza Montserrat

Universidad del Sureste

Lic. en Nutrición

Introducción a la Nutrición

1er. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia

Tapachula, Chiapas a 12 de octubre del 2024

Alimentación y Nutrición

SE REFIERE A

Factores biológicos básicos para subsistir

Clasificación de alimentos

Composición de los alimentos

Clasificación de nutrientes

SEGÚN LA FUNCIÓN DEL NUTRIENTE

PRINCIPALMENTE

SE DEFINEN COMO

Energéticos

Plásticos o formadores

Reguladores

Agua

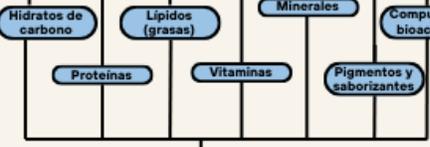
Micronutrientes

Macronutrientes

- Hidratos de carbono y lípidos.**
- Grasas
 - Frutos secos
 - Cereales
 - Huevo (yema)

- Proteínas.**
- Leche
 - Carne
 - Pescado
 - Huevo (clara)
 - Legumbres

- Vitaminas y Minerales.**
- Verduras
 - Frutas
 - Leche y derivados



Aquellos que se consumen en cantidades menores

Aquellos que se consumen en cantidades relativamente grandes

SEGÚN SU ORIGEN

LES BRINDAN

SON

CLASIFICACIÓN

Animal

Vegetal

Vitaminas

Minerales

Hidratos de carbono

Lípidos

Proteínas

Estructura

Sabor

Color

Valor nutritivo

Liposolubles

Hidrosolubles

Sustancias inorgánicas

Primera fuente de energía

Energía concentrada (grasas)

Compuestos de aminoácidos

Solubles en lípidos

Solubles en agua

Regulan procesos del metabolismo y funciones de diversos tejidos

- SE SIRVE COMO
- Ácidos grasos saturados
 - Ácidos grasos no saturados

Material de construcción del cuerpo

Del tipo A, D, E y K

Del grupo B y C

Yodo, Zinc, Calcio, Magnesio, Fósforo, Hierro

Monosacáridos (una molécula)
Disacáridos (dos moléculas)
Polisacáridos (varios monosacáridos)