



Mapa Conceptual

“ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN”

ALUMNO:

VICTOR ALFONSO ROBLES DÍAZ

LICENCIATURA EN NUTRICION

1er.CUATRIMESTRE SEPT- DIC 2024

ASESOR:

PATRICIA DEL ROSARIO LUNA

GUTIÉRREZ

MATERIA:

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

FECHA:

OCTUBRE 10 DEL 2024

Mapa conceptual

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La alimentación es el acto voluntario de elegir y consumir alimentos, mientras que la nutrición es el proceso mediante el cual el cuerpo transforma esos alimentos en nutrientes para obtener energía, reparar tejidos y regular funciones vitales. Ambos son fundamentales para mantener la salud.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

LOS PRINCIPIOS INMEDIATOS SE ENCUENTRAN DISTRIBUIDOS EN LOS DIFERENTES ALIMENTOS. SEGUN LA PROPORCION DE UN DETERMINADO NUTRIENTE, LOS ALIMENTOS SE HAN CLASIFICADO ATENDIENDO A LA FUNCION DEL NUTRIENTE PREDOMINANTE.

CLASIFICACION FUNCIONAL DE LOS ALIMENTOS

- **PLASTICOS:** LECHE DERIVADOS, CARNE, PESCADOS, HUEVO (CLARA). LEGUMBRES, FRUTOS SECOS Y CEREALES.
- **ENERGETICOS:** FRUTOS SECOS, CEREALES Y HUEVOS
- **REGULADORES:** VERDURAS, FRUTAS, LECHE Y DERIVADOS, HUEVO Y VISCERAS.

CLASIFICACION SEGUN SU ORIGEN

ORIGEN ANIMAL: CARNES, HUEVO, MIEL, LECHE, VISCERAS, CARTILAGOS, TEJIDO ADIPOSO ETC.

ORIGEN VEGETAL: LEGUMINOSAS, VERDURAS, FRUTAS, ESPECIAS, CEREALES, SEMILLAS, RAICES.

CLASIFICACION POR GRUPOS DE ALIMENTOS

- CEREALES, PAPAS Y AZÚCAR.
- ALIMENTOS, GRASOS Y ACEITES.
- CARNES, HUEVO, PESCADOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS.
- LECHE Y DERIVADOS.
- VERDURAS Y HORTALIZAS.
- FRUTAS Y DERIVADOS.

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

La composición de alimentos varía ampliamente. Depende, entre otros factores, de la variedad de las plantas y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal, en algunos alimentos, varía según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento, etc.

ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN A LOS ALIMENTOS

- AGUA
- HIDRATOS DE CARBONO
- PROTEINAS
- LIPIDOS (GRASAS)
- VITAMINAS
- MINERALES, PIGMENTOS,
- SABORIZANTES
- COMPUESTOS BIOACTIVOS.

PRINCIPALES COMPONENTES SOLIDOS

- HIDRATOS DE CARBONO
- PROTEINAS
- LIPIDOS
- Y SUS CORRESPONDIENTES DERIVADOS

CLASIFICACION DE NUTRIENTES

Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos que el cuerpo necesita para funcionar mantenerse saludable. Se dividen en dos categorías principales: macronutrientes y micronutrientes, dependiendo de las cantidades que el cuerpo requiere de ellos.

TIPOS DE NUTRIENTES

MACRONUTRIENTES: CARBOHIDRATOS, PROTEINAS, GRASAS (LIPIDOS), AGUA
MICRONUTRIENTES: VITAMINAS (VITAMINAS LIPOSOLUBLES, HIDROSOLUBLES), MINERALES (MICROMINERALES, OLIGOELEMENTOS)

LOS NUTRIENTES DEBEN SATISFACER TRES TIPOS DE NECESIDADES

- ENERGETICAS
- ESTRUCTURALES
- FUNCIONALES Y REGULADORAS

MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

CLASIFICACION DE LOS MACRONUTRIENTES

- 1. Carbohidratos:**
 - Fuente principal de energía.
 - Se encuentran en alimentos como granos, frutas, verduras y productos azucarados.
 - Se dividen en simples (azúcares) y complejos (almidones y fibras).
- 2. Proteínas:**
 - Ayudan en la reparación y construcción de tejidos.
 - Se encuentran en carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos.
 - Están formadas por aminoácidos, algunos de los cuales son esenciales y deben obtenerse de la dieta.
- 3. Grasas (Lípidos):**
 - Proporcionan energía y ayudan en la absorción de vitaminas.
 - Se dividen en grasas saturadas, insaturadas (monoinsaturadas y poliinsaturadas), y trans.
 - Fuentes: aceites, frutos secos, pescados grasos y productos lácteos

PRINCIPALES FUENTES DE LOS MACRONUTRIENTES

HIDRATO DE CARBONO: CEREALES, LEGUMBRES, FRUTAS, VERDURAS, AZUCARES Y PRODUCTOS LACTEOS
LIPIDOS: ACEITE VEGETALE, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS, AGUACATE, PESCADOS, GRASOS, CARNES, PRODUCTOS LÁCTEOS.

MICRONUTRIENTES

Nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades, pero son esenciales para el funcionamiento adecuado de diversas funciones biológicas.

Vitaminas:

- **Vitaminas liposolubles:** Se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo y se disuelven en grasas. Incluyen:
 - Vitamina A, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K
- **Vitaminas hidrosolubles:** Se disuelven en agua y no se almacenan en el cuerpo, por lo que deben consumirse regularmente. Incluyen:
 - Vitaminas del complejo B: Participan en el metabolismo energético (B1, B2, B3, B6, B12, ácido fólico, biotina).
 - Vitamina C:

Minerales:

- **Macrominerales:** Se necesitan en cantidades mayores. Incluyen:
 - Calcio: Esencial para los huesos y los dientes.
 - Fósforo: Juega un papel en la formación ósea y la producción de energía.
 - Potasio: Ayuda a mantener el equilibrio de líquidos y la función muscular.
 - Sodio: Regula el equilibrio de líquidos y la presión arterial.
 - Magnesio: Participa en más de 300 reacciones enzimáticas en el cuerpo.
- **Oligoelementos (minerales traza):** Se necesitan en cantidades muy pequeñas. Incluyen:
 - Hierro: Fundamental para la formación de hemoglobina.
 - Zinc: Importante para el sistema inmunológico y la cicatrización de heridas.