



Mapa conceptual

Nombre del Alumno: Melannnie Valeria Argueta Cruz

Nombre del tema: Mapa conceptual

Parcial: 2°

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del Asesor: Patricia del Rosario Luna Gutierrez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: I°

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- Los alimentos se clasifican:
- Por su origen
 - Por sus nutrientes
 - Por su grado de procesamiento

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

- Los nutrientes se clasifican en dos partes, que son:
- **Macronutrientes** (son los nutrientes que contienen proteínas, grasas e hidratos de carbono)
 - **Micronutrientes** (son las vitaminas y minerales que necesitan en cantidades más pequeñas)

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

- Los alimentos están compuestos por distintos elementos como agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales
- La composición de cada alimento es particular y condiciona sus características, como el sabor, el color y la textura.



MACRONUTRIENTES

- **CH:** Los carbohidratos son la principal fuente de energía. Existen dos tipos los azúcares (los encontramos en la leche, frutas, azúcar de mesa) y los almidones se encuentran en los cereales, pastas)
- **PT:** Las proteínas son moléculas grandes y complejas que cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo (las podemos encontrar en la carne, los productos lácteos, nueces y algunos granos)
- **Lípidos:** Los lípidos, también conocidos por grasas, son un grupo de compuestos orgánicos que se encuentran en los alimentos (las podemos encontrar en aceites de oliva, aguacate, semillas, frutos secos)