



MAPA CONCEPTUAL UNIDAD 2

Mendoza Chilel Angel Joel

Universidad del Sureste

Lic. en Nutricion

1er. Cuatrimestre

L.N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

Tapachula, Chiapas a 12 de Octubre del 2024

Clasificación de los alimentos Y su composición

Grupo 1- Leche y Derivados

- Lípidos ácidos grasos saturados
- HC: Lactosa y Galactosa
- Minerales: Yodo, Fosforo, zinc
- vitaminas B y A

Grupo 2- carne, huevo y pescado

- Carne: Aminoácidos esenciales y vitaminas del grupo B
- Pescado: Son ricos en grasas insaturadas
- Huevo: Es el alimento considerado patrón proteico de referencia

Grupo 3-Tuberculos, legumbres y frutos secos

- Potasio: Un 18% de almidón
- Grandes cantidades de fibra, Vitaminas B y E, minerales hierro, calcio
- Abundantes proteínas de calidad, Omega 3

Grupo 4- Verduras

- Ricas en vitaminas A, C, K y minerales como potasio y calcio.
- Altas en fibra, lo que ayuda a la digestión y el control del colesterol.

Grupo 5- Frutas

- Ricas en vitaminas A, C, D, E, K y minerales como potasio y calcio.
- Altas en fibra, lo que ayuda a la digestión y el control del colesterol.
- Bajas en calorías y grasas.

Grupo 6-Pan, pasta y cereales

- Son carbohidratos complejos, el almidón es su elemento principal
- El gluten es su proteína principal y al combinarlo con otras proteínas aumenta su valor

Grupo 7- Grasas, aceites, mantequilla

- Fuente de energía: Las grasas son una fuente importante de energía para el cuerpo.
- Absorción de vitaminas: Las grasas ayudan a absorber vitaminas liposolubles (A, D, E y K).

Clasificación de nutrientes

Macronutrientes

1. Carbohidratos: proporcionan energía y se encuentran en alimentos como cereales, frutas, verduras y legumbres.
2. Proteínas: son fundamentales para el crecimiento y reparación de tejidos y se encuentran en alimentos como carnes, pescados, huevos, lácteos y legumbres.
3. Grasas: proporcionan energía y ayudan a absorber vitaminas liposolubles. Se encuentran en alimentos como aceites, mantequillas, carnes y pescados.

Micronutrientes

1. Vitaminas: son sustancias orgánicas que ayudan a regular procesos corporales. Hay 13 vitaminas esenciales: A, C, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 y B12.
2. Minerales: son sustancias inorgánicas que ayudan a regular procesos corporales. Los minerales esenciales son: calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio, cloro, hierro, zinc, cobre, selenio y yodo.

Otros nutrientes

1. Fibra: es un tipo de carbohidrato que ayuda a regular la digestión y el tránsito intestinal.
2. Antioxidantes: son sustancias que ayudan a proteger las células del daño oxidativo.
3. Fitoquímicos: son sustancias que se encuentran en plantas y tienen propiedades beneficiosas para la salud.