



MAPA CONCEPTUAL

***Nombre del Alumno:** Jerusalem Eunice Gómez Cruz*

***Nombre del tema:** MAPA CONCEPTUAL*

***Parcial:** 2*

***Nombre de la Materia:** Introducción a la nutrición*

***Nombre del profesor:** Lic. Daniel Monserrat Méndez Guillén*

***Nombre de la Licenciatura:** Nutrición*

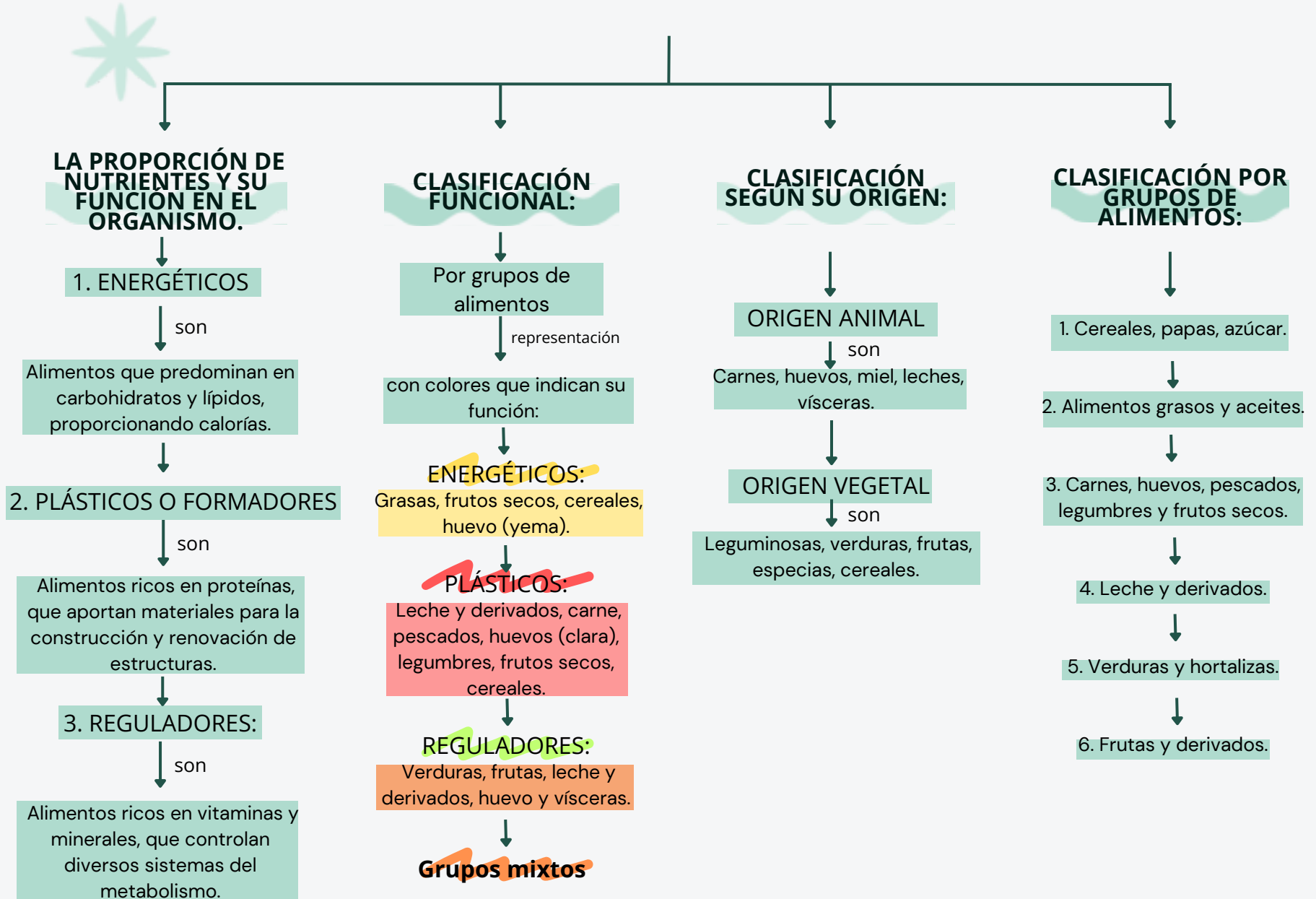
***Cuatrimestre:** 1*

***Lugar y Fecha de elaboración:** 9/10/2024*

2.1 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS



LOS ALIMENTOS SE CLASIFICAN SEGÚN:



2.2 LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS VARIA SEGUN FACTORES COMO:

- La variedad de plantas y animales
- El tipo de cultivo
- Las condiciones de almacenamiento.

La evaluación de su composición puede diferir

debido a

las técnicas utilizadas, lo que genera resultados inconsistentes entre tablas.

A lo largo de la cadena alimentaria, los alimentos experimentan transformaciones.

abarcan

desde la producción hasta el consumo final.

EL CODEX ALIMENTARIUS DEFINE LOS ALIMENTOS COMO:

Cualquier sustancia destinada al consumo humano.

incluyendo

bebidas, chicles y productos usados en la preparación de **alimentos.**

proveen

energía y nutrientes esenciales

para

El cuerpo, pero también se consumen por placer y socialización.

LOS ALIMENTOS ESTÁN COMPUESTOS POR:

Agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y compuestos bioactivos.

Agua
es

principal componente, aunque no se considera un nutriente por no experimentar cambios químicos.

2.3 CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

LOS NUTRIENTES SATISFACEN TRES NECESIDADES PRINCIPALES:

ENERGÉTICAS

ESTRUCTURALES

FUNCIONALES/REGULADORAS

que aportan energía

Energía:

No es un nutriente en sí, sino que se obtiene al utilizar macronutrientes.

El cuerpo necesita calorías

para:

Mantener funciones vitales en reposo (metabolismo basal).

Realizar actividad física.

Crecer (infancia y adolescencia).

El exceso de energía afecta a la salud

Las necesidades calóricas se estiman con fórmulas que consideran edad, peso, talla, sexo y nivel de actividad física.

2.3.1 MACRONUTRIENTES



LOS MACRONUTRIENTES SON LOS QUE SUMINISTRAN LA MAYOR PARTE DE LA ENERGÍA METABÓLICA. SE DIVIDEN EN:



HIDRATOS DE CARBONO

son

Principal fuente de energía (4 kcal/g).

representan

50-55% de la ingesta calórica.

SE DIVIDEN EN:

Simples

de

absorción rápida

en

dulces, frutas, verduras.

Complejos

de

absorción lenta

en

cereales y legumbres.

LÍPIDOS

Aportan 9 kcal/g

SE DIVIDEN:

Saturadas

función

Aumentan el colesterol.

en

productos animales y aceites de coco/palma.

No saturadas:

función

Cardiosaludables, reducen el colesterol malo y aumentan el bueno.

INCLUYEN:

Poliinsaturados: (Omega-3 y Omega-6): En pescados azules y nueces.

Monoinsaturados: En aceite de oliva y frutos secos

PROTEÍNAS

formadas

aminoácidos, esenciales para la construcción y reparación de tejidos.

aportan

4 kcal/g

representan

12-15% de la ingesta calórica.

LOS MACRONUTRIENTES SON FUENTES PRINCIPALES DE ENERGÍA Y ESTRUCTURA

2.3.2 MICRONUTRIENTES

