



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Estrella Morales Rodríguez

Nombre del tema: Mapa conceptual

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

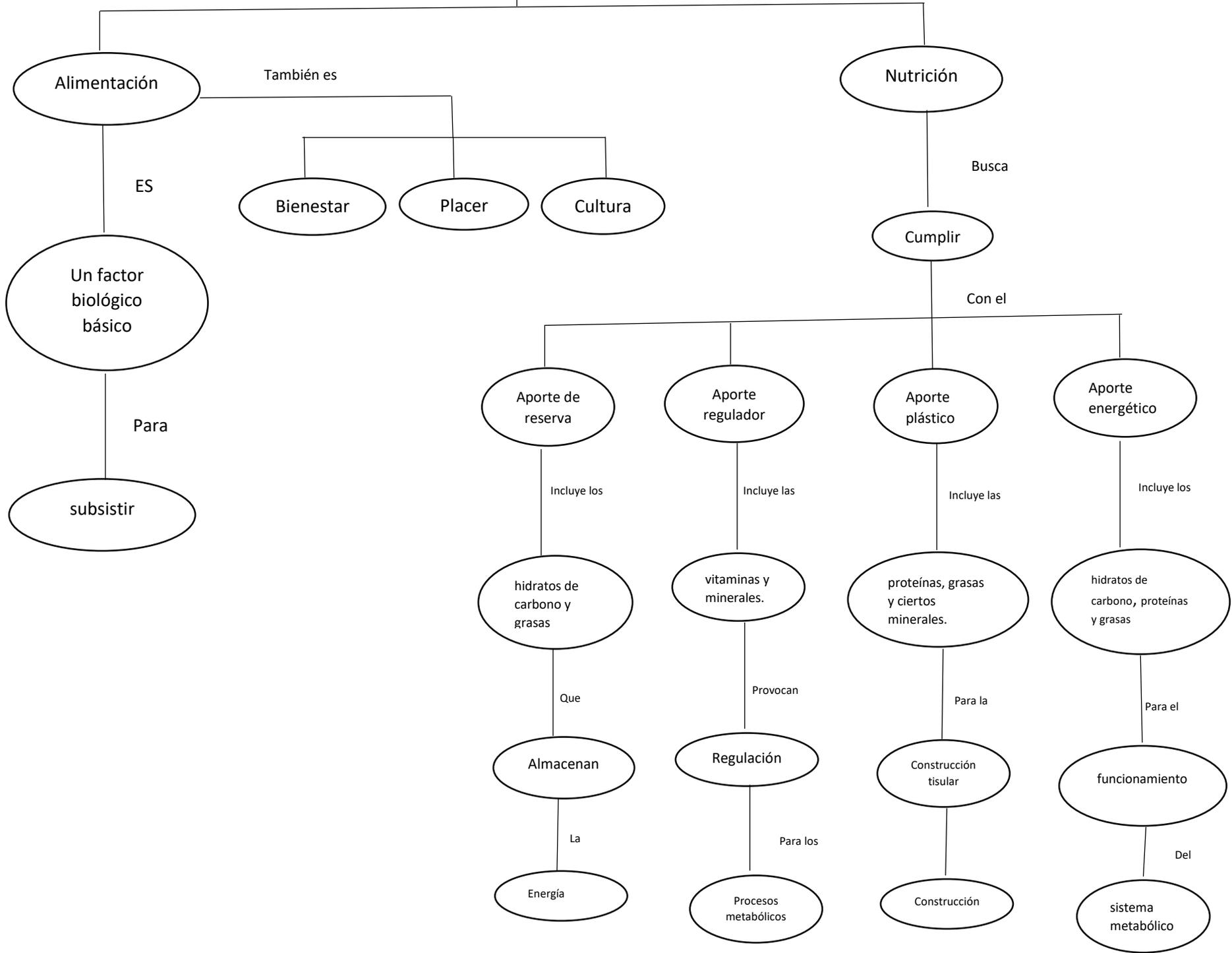
Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: primero

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de octubre de 2024.

"ALIMENTACION Y NUTRICION"



CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

En

Función del nutriente

Son

Energéticos

Su función es

(CH y LIP)

Fuente de calorías.

Plásticos o formadores

Su función es

(Prot)

Construcción y renovación de estructuras.

Reguladores

Su función es

(Vit y minels)

Control del sistema metabólico.

Tipo de nutriente

Son los

- CH
- LIP
- PROT
- VIT
- MINELS

Representación grafica

En

Colores

- Energéticos. ←
- Plásticos. ←
- Reguladores. ←
- Mixtos. ←

Formas

Como la

Pirámide alimentaria.

Rueda de alimentos.

Grupo de alimentos

Los cuales son

- Cereales.
- Azúcares.
- Grasas y aceites.
- A. de O. A.
- Lácteos.
- Frutas.
- Verduras.
- Leguminosas.

Origen

Dividido en

Animal

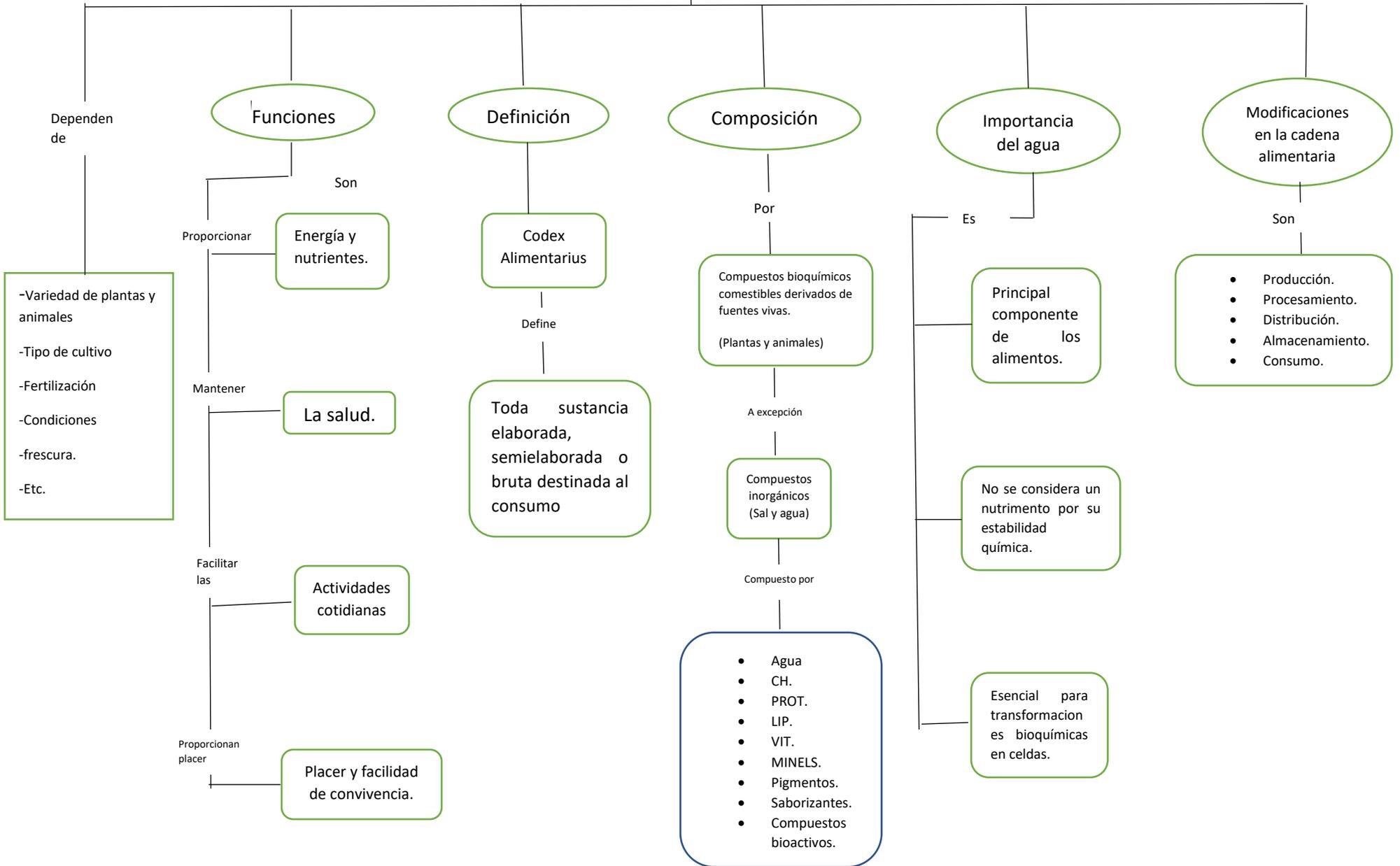
Carnes, huevos, miel, lácteos, vísceras, etc.

Vegetal

Leguminosas, verduras, frutas, créales, semillas, etc.

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

Según su



CLASIFICACION DE NUTRIENTES

Energéticos

Se obtiene

al utilizar los macronutrientes

Lo necesita para

- metabolismo basal
- Crecimiento
- Actividad física

Estructurales

ayudan

formar y mantener las estructuras del cuerpo

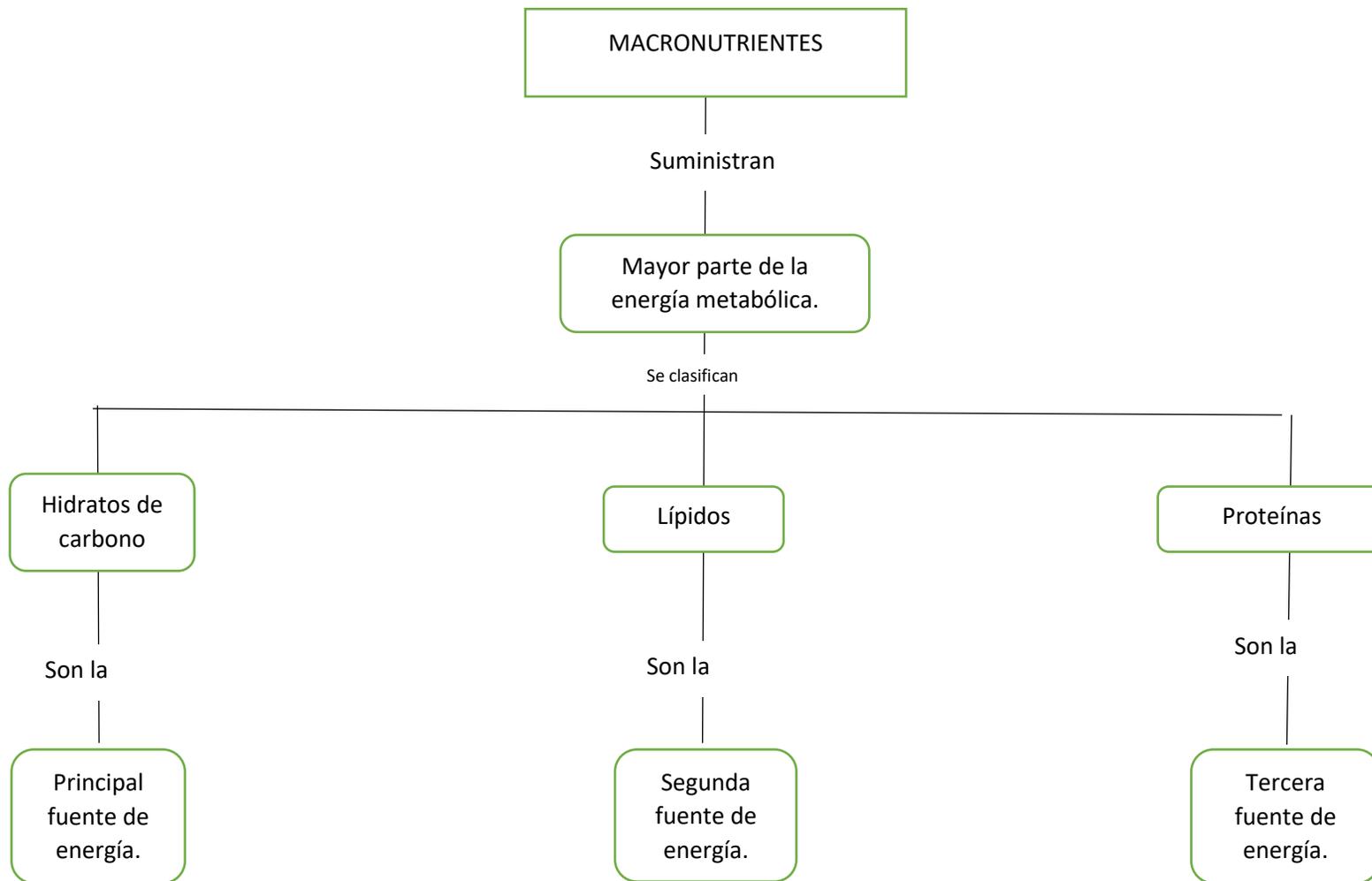
Proteínas y calcio

Funcionales y Reguladoras

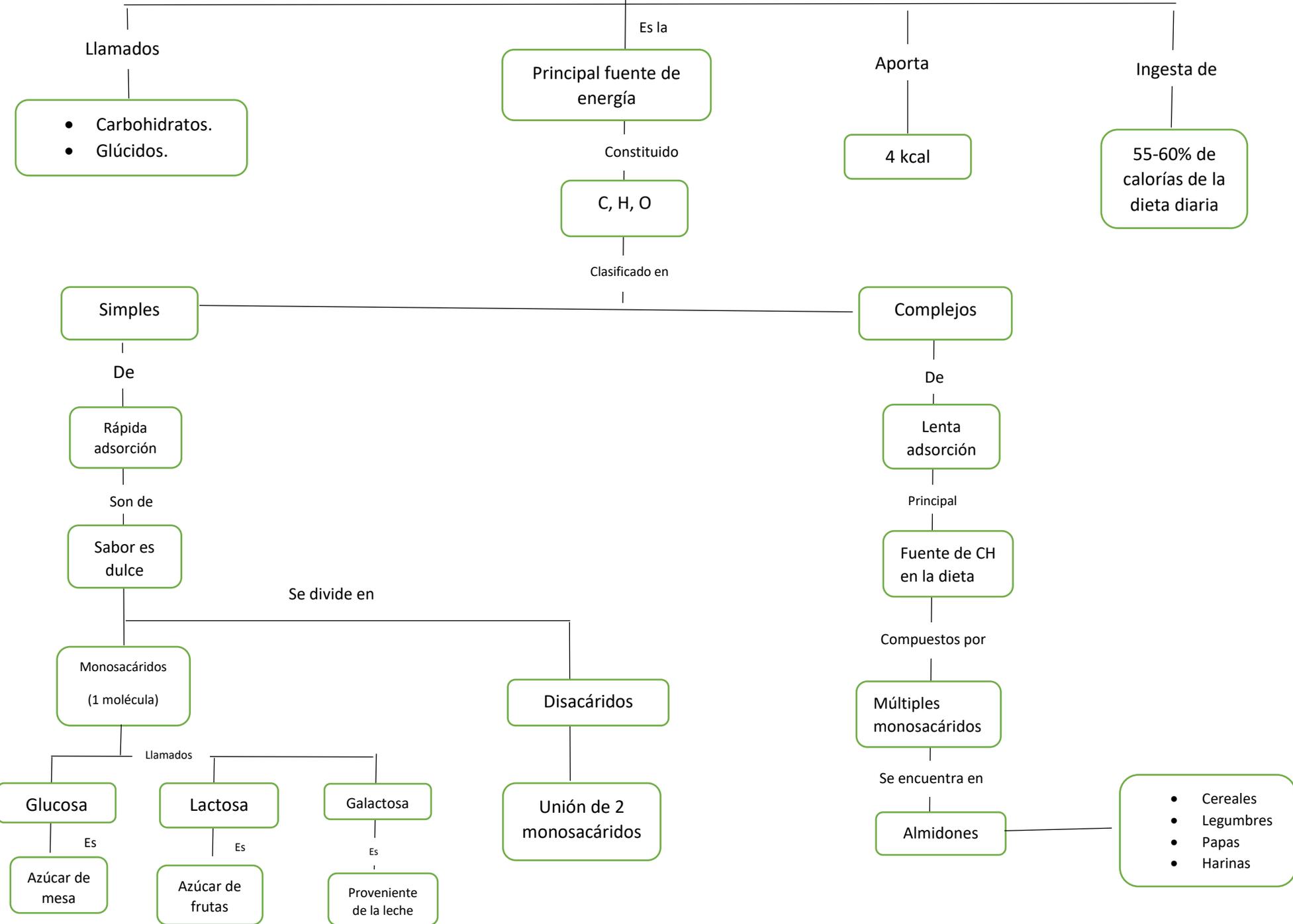
Participa en

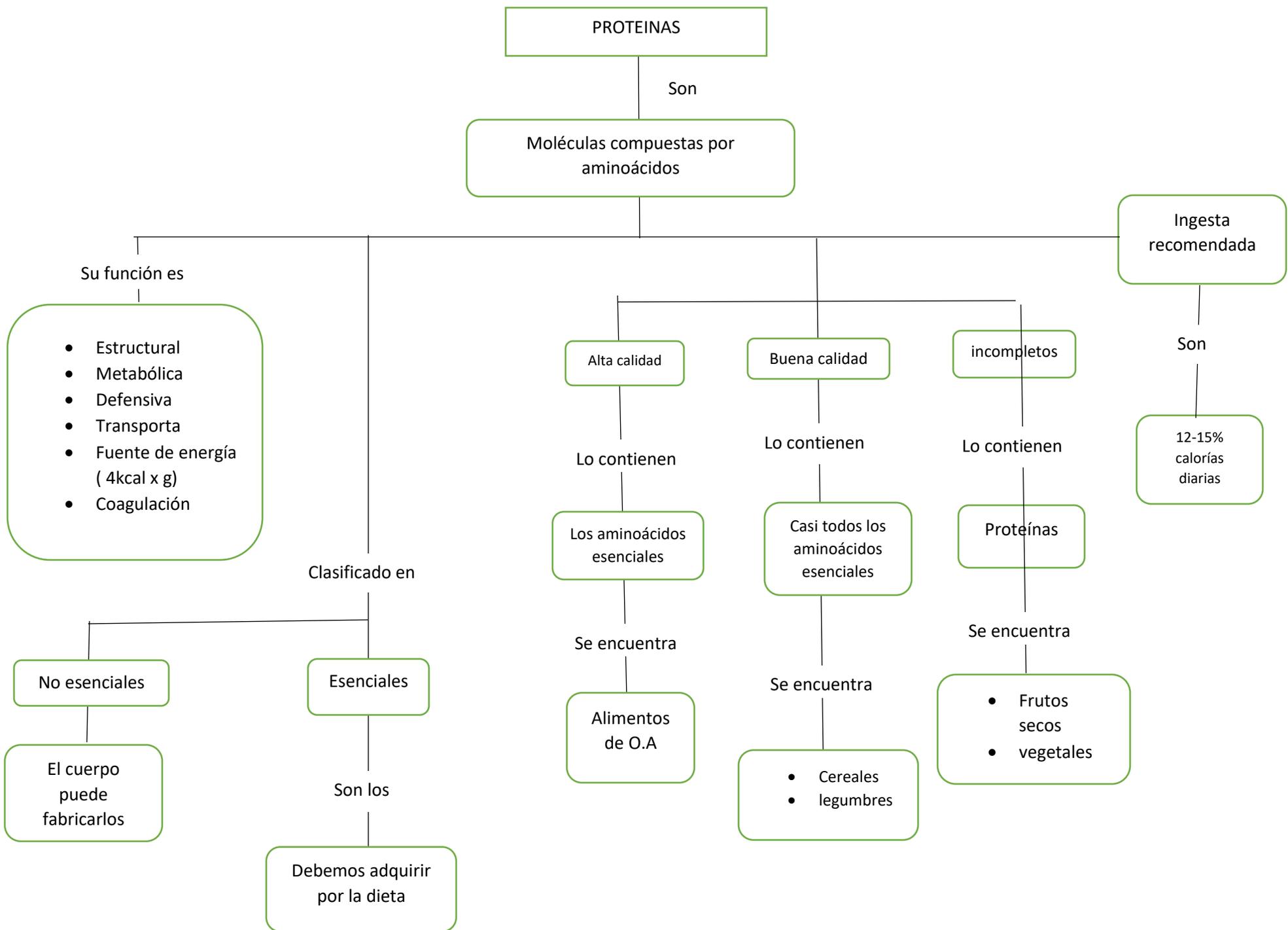
los procesos metabólicos y en el mantenimiento de la salud

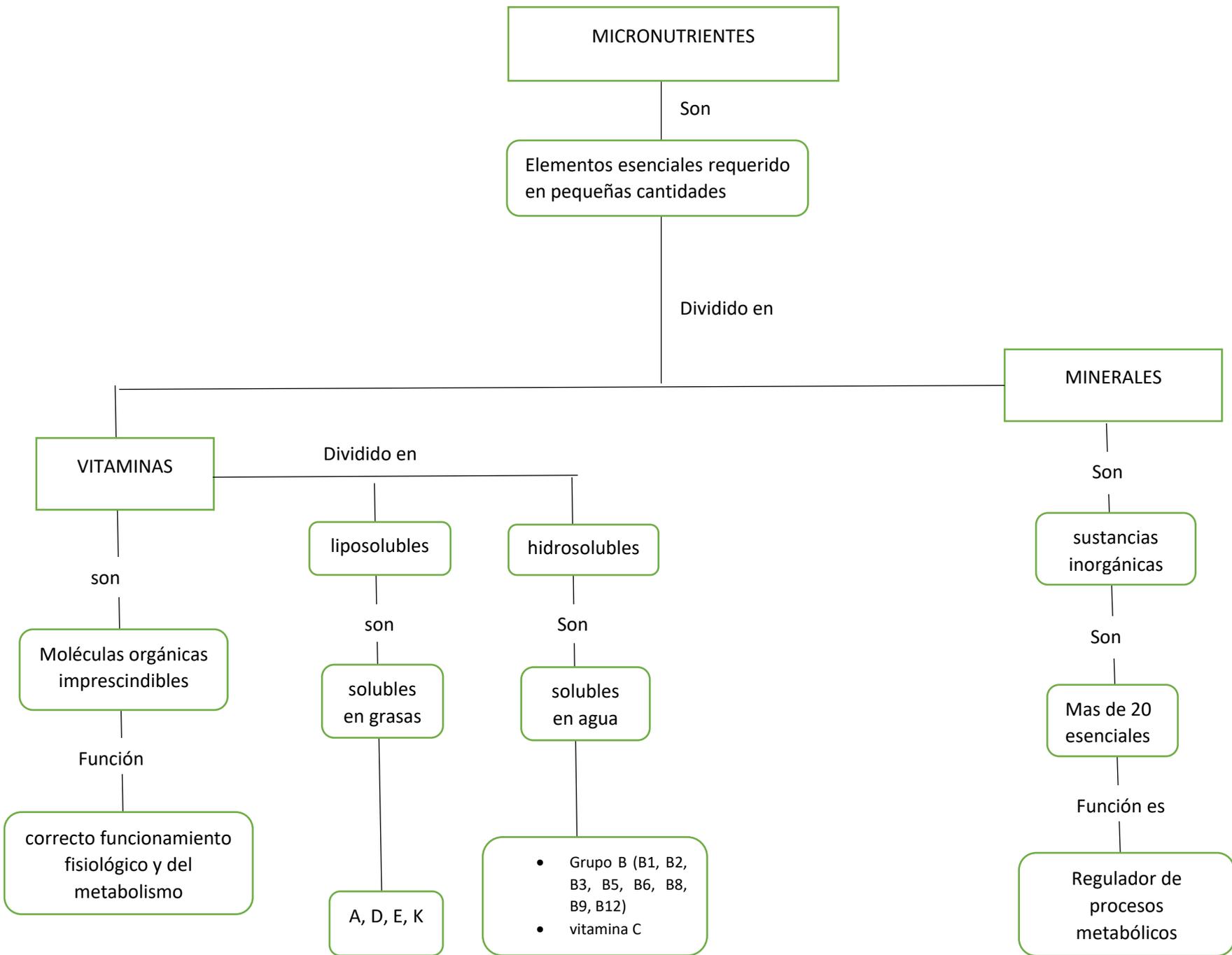
vitaminas y minerales



HIDRATOS DE CARBONO







Referencia

- Antología institucional UDS 2024. Introducción a la nutrición pág.(29-46).