



# 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*

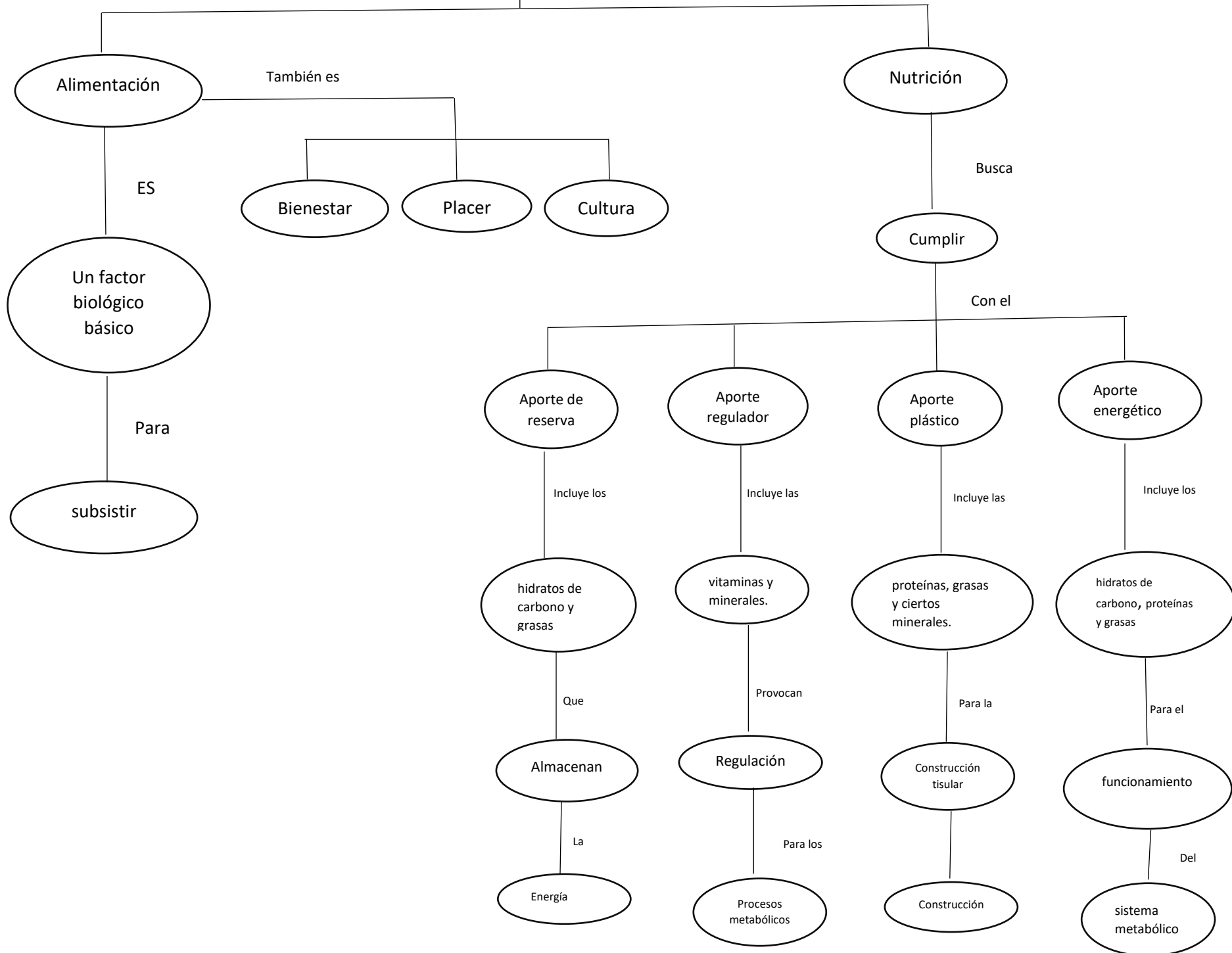
*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen*

*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.
- Azucares.
- Grasas aceites.
- A. de O. A.
- Lácteos.
- Frutas.
- Verduras.
- Leguminosas.

Origen

Dividido en

Animal

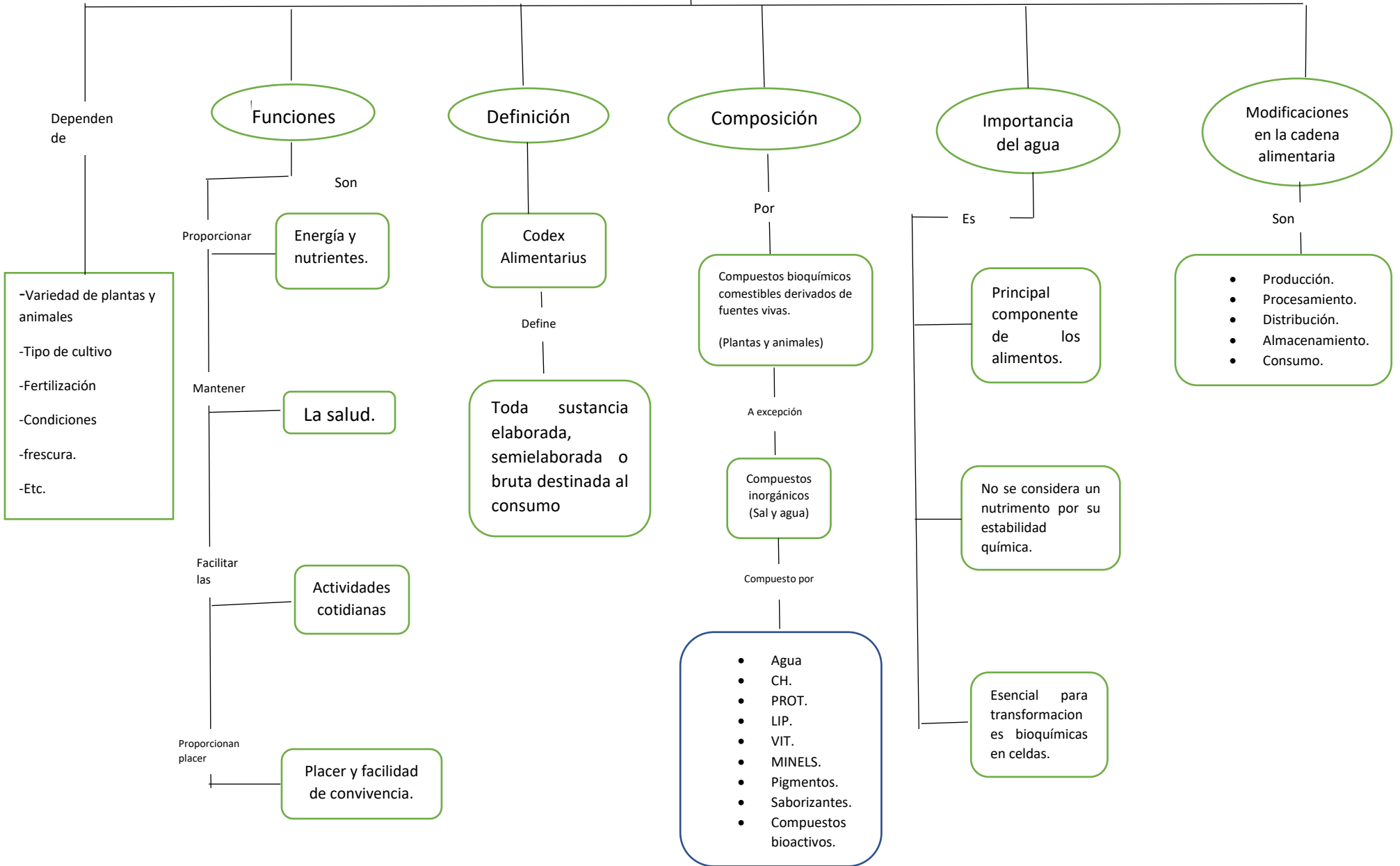
Carnes, huevos, miel, lácteos, vísceras, etc.

Vegetal

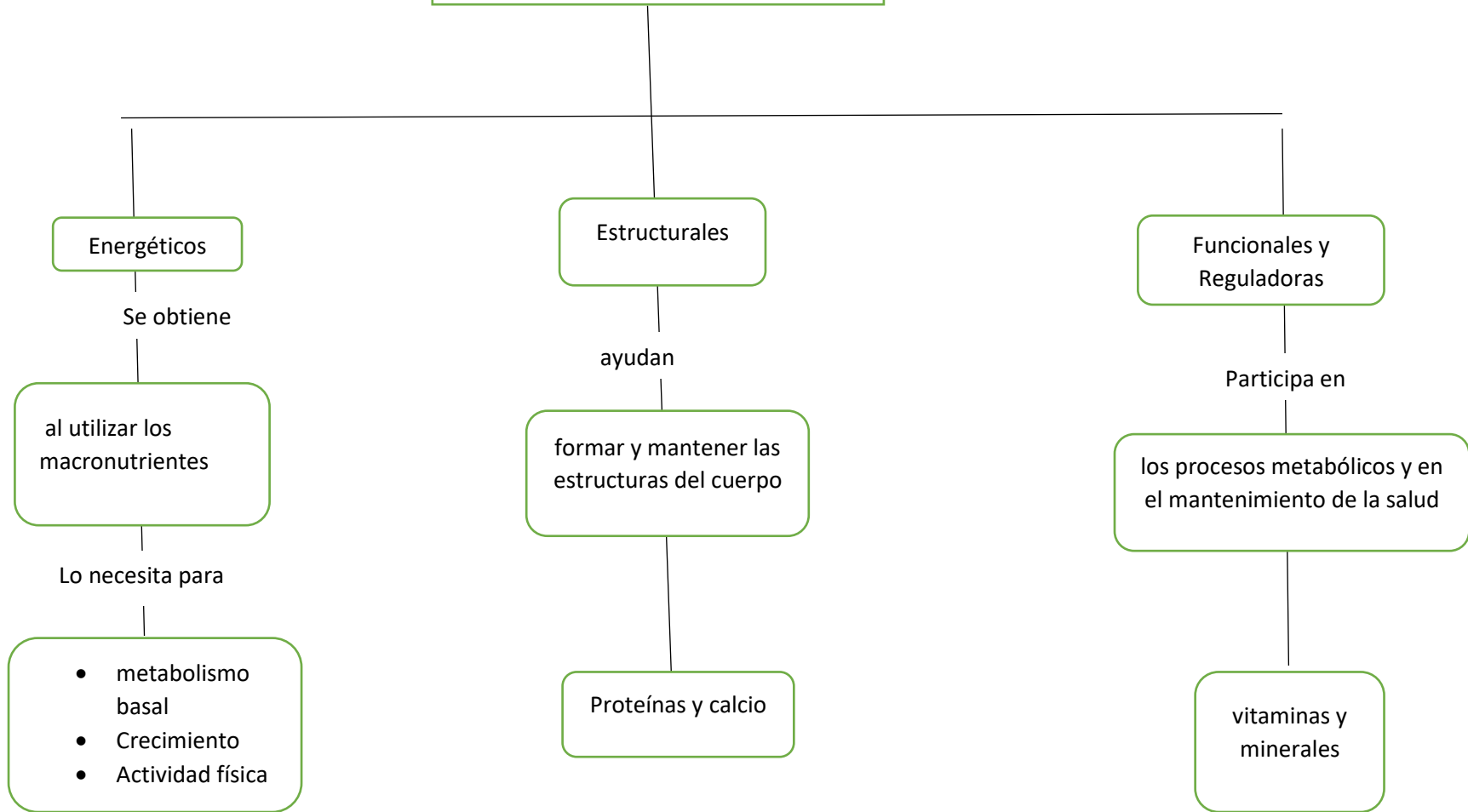
Leguminosas, verduras, frutas, créales, semillas, etc.

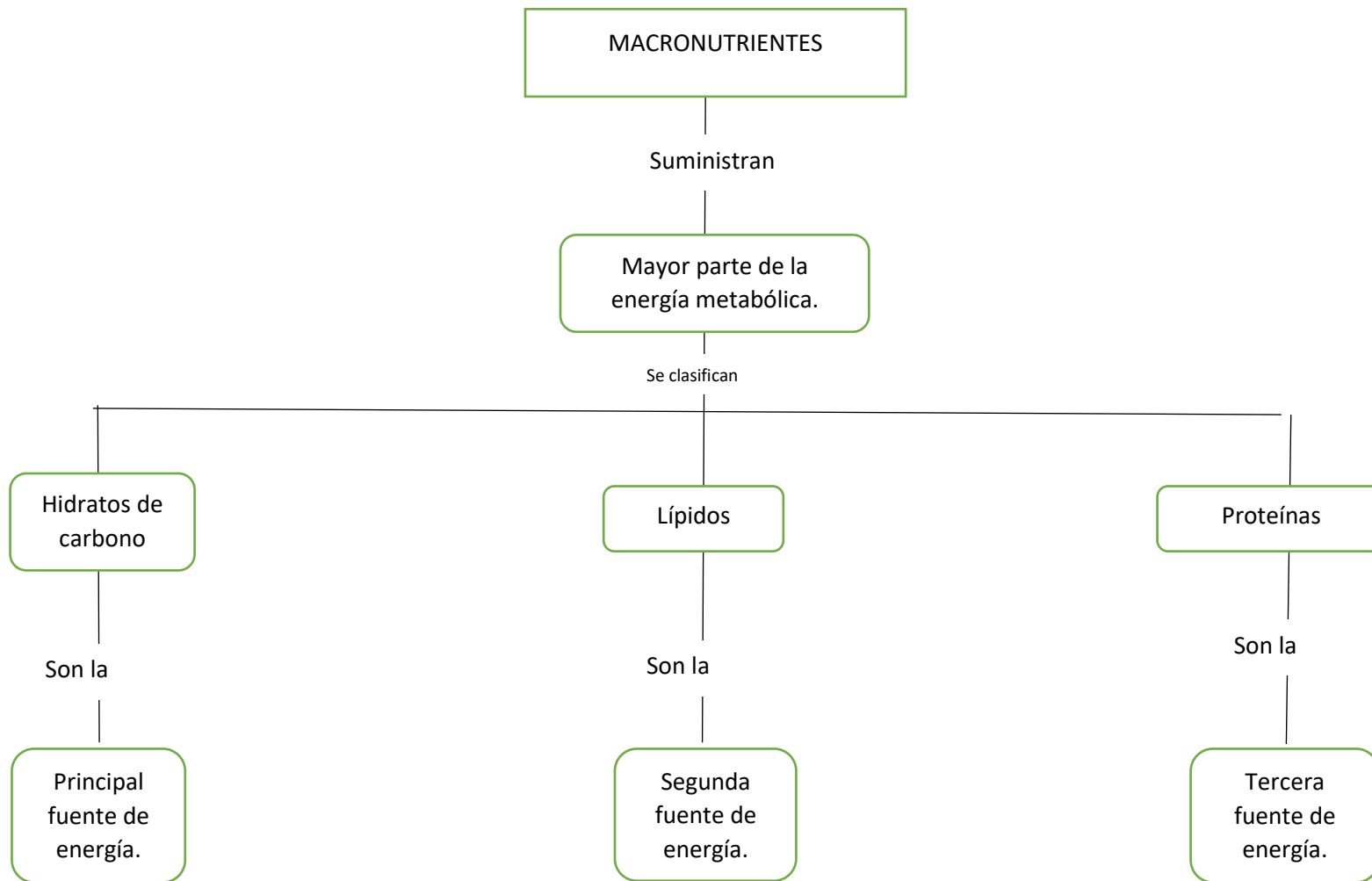
# LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

Según su

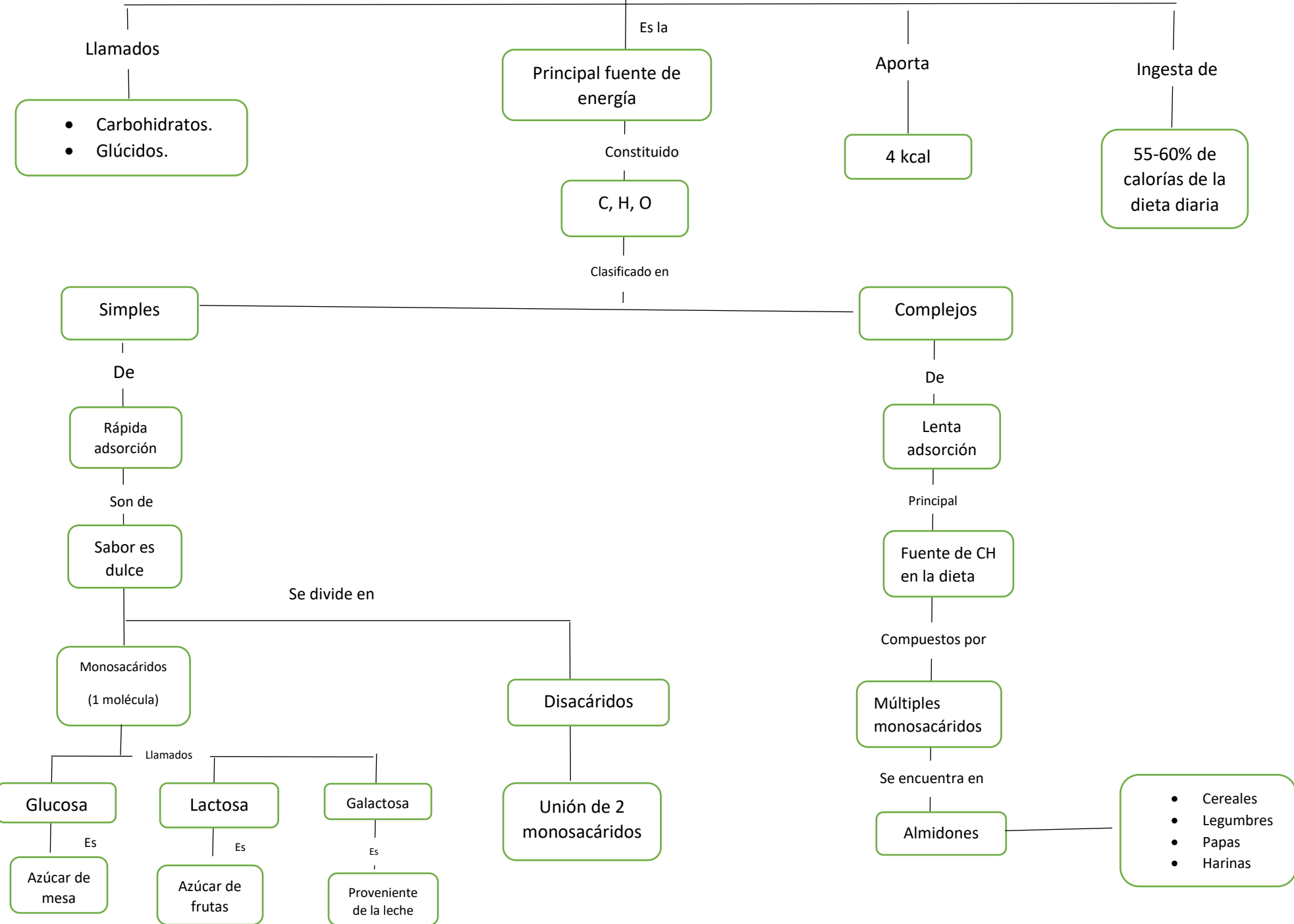


# CLASIFICACION DE NUTRIENTES





# HIDRATOS DE CARBONO







# LIPIDOS

Son una

Fuente de energía almacenada

Dividido en

Ácidos grasos

Se encuentra

Formando triglicéridos

Clasificado en

saturados

Insaturados

Características son

- Insolubles
- Aceitosos
- Aportan 9 kcal

- Aportan energía
- Forman parte de las membranas celulares
- Adsorben y transforman vit liposolubles
- Conforman algunas hormonas

causan

Efectos perjudiciales

Como el

Aumento de colesterol y triglicéridos en la sangre

Son

Sólidas a temperatura ambiente

Se encuentran en

- Productos de O.A
- Aceites vegetales

El

Colesterol

Su función

- Forman membranas
- Precursor de hormonas y de vitamina D

Se encuentra

- Carnes
- Yema de huevo
- Vísceras
- Lácteos

Ingesta requerida

Es de

30-35% calorías x día

Saturados

(7-8%)

Poliinsaturados

(5%)

Monoinsaturados

(15-20%)

Dividido en

Monoinsaturados

Se encuentra en

- Aceite de oliva
- Frutos secos
- semillas

poliinsaturados

Son

Ácidos esenciales

necesarios

- Desarrollo cerebral
- Memoria
- crecimiento

causa

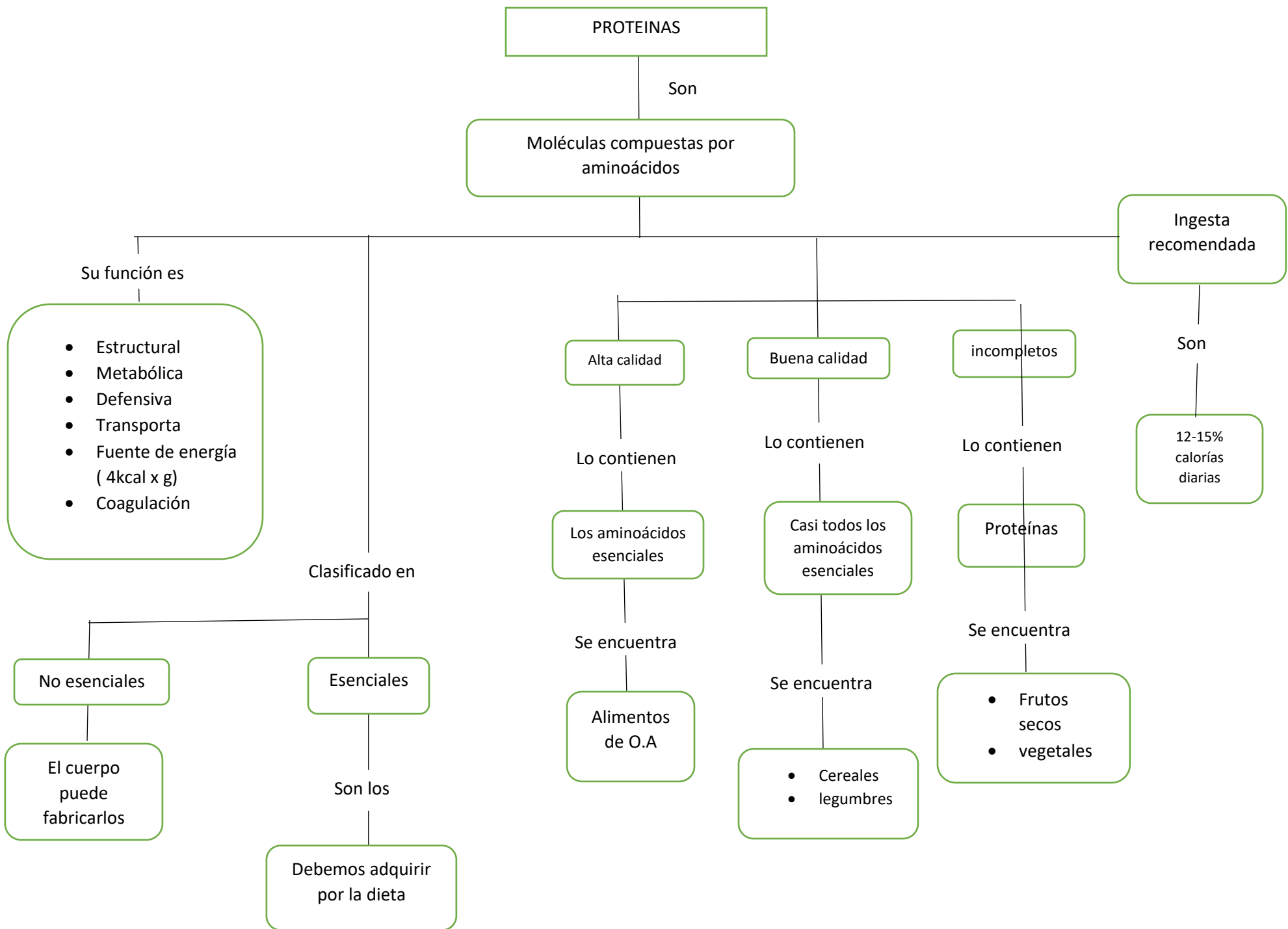
Efectos beneficiosos

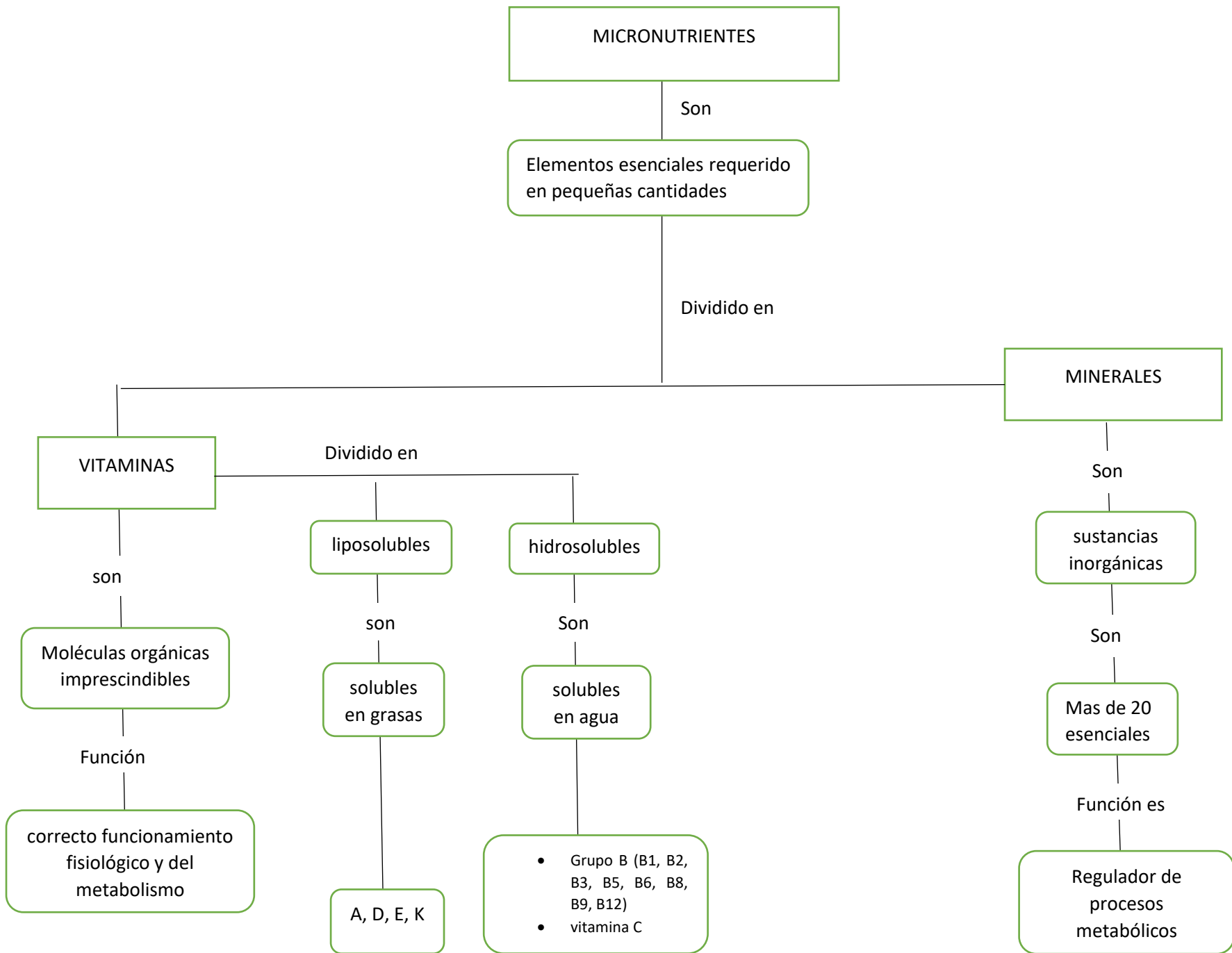
cardiosaludables

Aumenta el colesterol bueno y reduce los triglicéridos

- Omega 3
- Omega 6

Se encuentra en





Referencia

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