



MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumna: Liliana Aguilar Diaz

Nombre del tema: Alimentación Y Nutrición.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

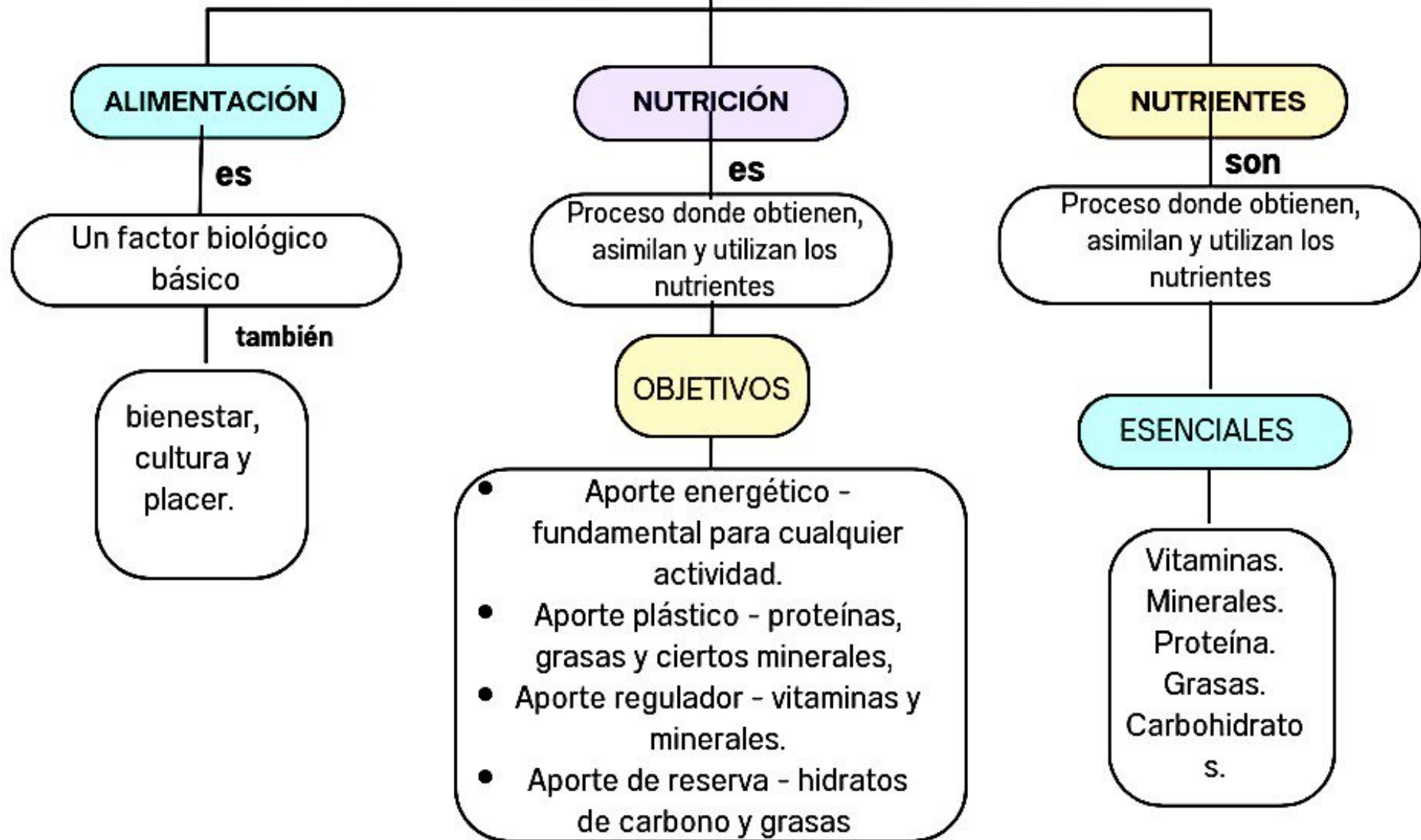
Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: 1



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN





CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

PRINCIPIOS INMEDIATOS

Son

- carbohidratos
- proteínas
- lípidos
- vitaminas
- minerales

CLASIFICACIÓN

- Energéticos (Hidratos de carbono y lípidos)
- Plásticos o formadores (Proteínas)
- Reguladores (Vitaminas y minerales)

ORIGEN

ORIGEN ANIMAL

Carnes, huevos, miel, leches, vísceras, cartilagos, tejido adiposo.

ORIGEN VEGETAL

Leguminosas, verduras, frutas, especias, cereales, semillas, raíces



LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

SE DEFINE

Toda sustancia,
elaborada,
semielaborada o
bruta

CONSTITUIDOS

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

**MODIFICACIONES O
TRASFORMACIONES**

SON

producción, procesamiento,
distribución, almacenamiento
y manipulación.



CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

TIPOS DE NECESIDADES

Energéticas
Estructurales
Funcionales y reguladoras.

GASTAMOS CALORÍAS EN:

Mantener la temperatura y las funciones vitales en reposo, crecer y moverse

NECESIDADES CALÓRICAS

Se basan - en datos obtenidos por técnicas - como la calorimetría indirecta) y la composición corporal

NECESIDADES DE ENERGÍA

Varían según el peso, la talla, la edad, el sexo y la actividad física de una persona



MACRONUTRIENTES

SON

Los que proporcionan
energía al organismo

SE
CLASIFICAN

- Hidratos de carbono - la principal fuente de energía
- Lípidos segunda fuente de energía
- Proteínas nuestra tercera fuente de energía



HIDRATOS DE CARBONO

LLAMADOS

CARBOHIDRATOS
O GLÚCIDOS

FUNCION MÁS
IMPORTANTE

Primera fuente
de energía

4 kcal por
gramo

APORTA

CONSTITUYEN

50-55% de todas
las calorías de la
dieta.

TIPOS

Carbohidratos
sencillos

FORMADOS

La glucosa, la
fructosa o la
galactosa.

Hidratos de carbono
complejos

FORMADOS

Polisacáridos
y
monosacáridos

Fibra
dietética

FORMADOS

Polisacáridos,
oligosacáridos, análogos de
hidratos de carbono

