



## **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

## ALIMENTACIÓN

es

Un factor biológico básico

también

bienestar,  
cultura y  
placer.

## NUTRICIÓN

es

Proceso donde obtienen,  
asimilan y utilizan los  
nutrientes

## OBJETIVOS

- Aporte energético - fundamental para cualquier actividad.
- Aporte plástico - proteínas, grasas y ciertos minerales,
- Aporte regulador - vitaminas y minerales.
- Aporte de reserva - hidratos de carbono y grasas

## NUTRIENTES

son

Proceso donde obtienen,  
asimilan y utilizan los  
nutrientes

## ESENCIALES

Vitaminas.  
Minerales.  
Proteína.  
Grasas.  
Carbohidratos.



# 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







