



**Mi Universidad**

# Mapa conceptual

Ensayo

*Valdez Hernández Sayuri Suzette*

*Alimentación y nutrición* LA NUTRICIÓN

*I | Unidad*

*Introducción a la nutrición*

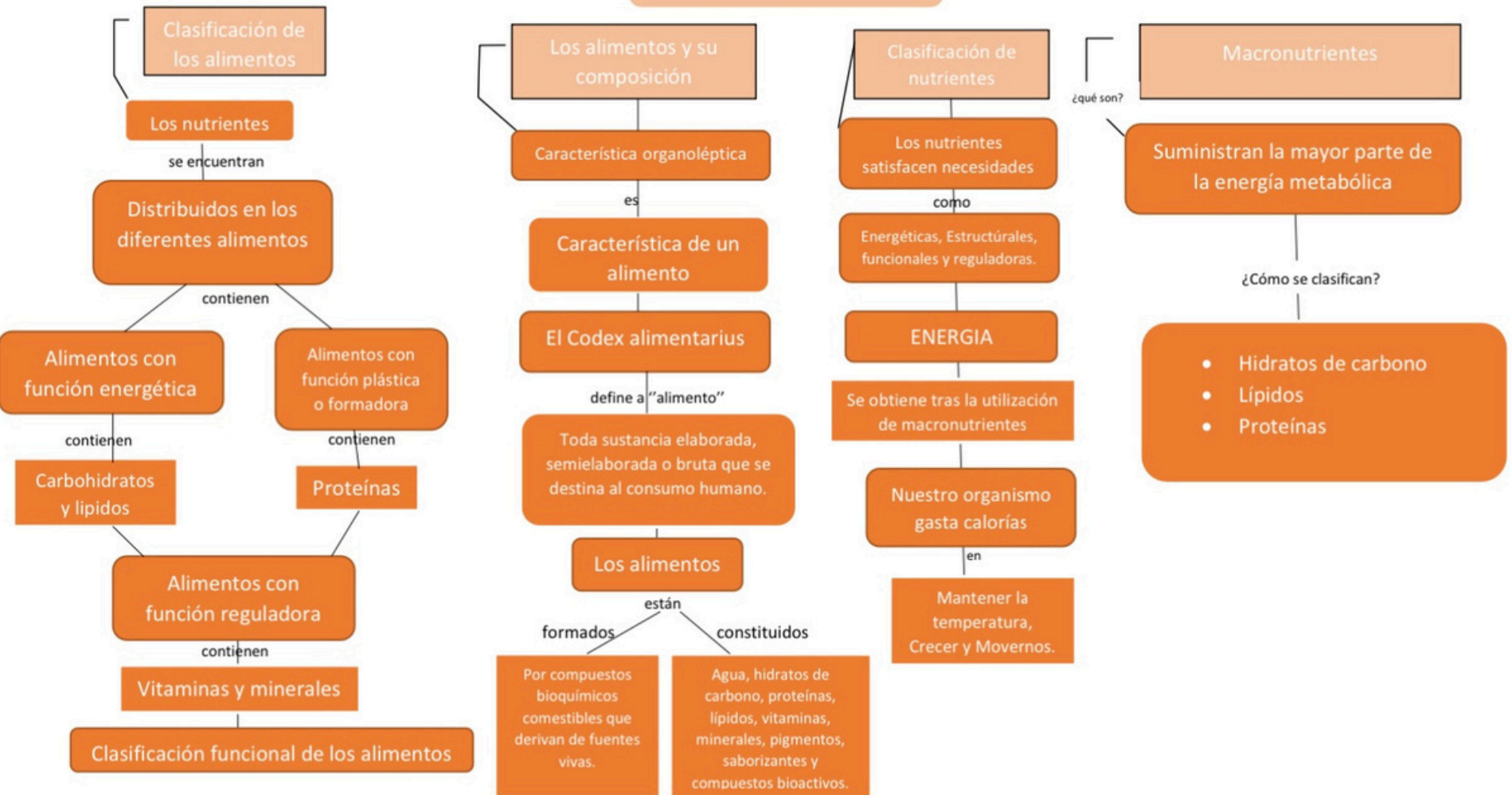
*Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Licenciatura en nutrición*

*Ier. Cuatrimestre*

*12/ octubre/2024*

# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



## Plásticos

Leche y derivados  
Carne  
Pescados  
Huevos (clara)  
Legumbres  
Frutos secos y

## Energéticos

Grasas  
Frutos secos  
Cereales  
Huevo (yema)

## Reguladores

Verduras  
Frutas  
Leche y derivados  
Huevo y vísceras

# Alimentación y nutrición

## Carbohidratos

Aporta 4kcal/1g

su función  
Principal fuente de energía

formados por  
Monosacáridos,  
Disacáridos,  
Polisacáridos

## Lípidos

aporta 9kcal/1g

actúan como  
Almacén de energía

Funciones importantes son

- Formar parte de estructuras de membranas celulares
- Forman parte de algunas hormonas
- Están implicadas en la absorción, transporte y formación de vitaminas liposolubles.

## Proteínas

son  
Grandes moléculas compuestas por cientos o miles de aminoácidos

## Micronutrientes

son  
Elementos esenciales que los seres vivos requieren

## Vitaminas

son  
Moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos

## Minerales

son  
Sustancias inorgánicas

### Función principal

es  
Estructural  
forman parte de  
Músculos, hueso, piel, órganos, sangre...

### Proteínas de alta calidad

contienen  
Aminoácidos esenciales

se necesitan en menor cantidad

incluyen  
vitaminas y minerales

### Olivia

promueven  
El correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo

tipos

### Liposolubles

C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12

### Hidrosolubles

A, D, E, K

se encuentran

En nuestro organismo

y otras

Forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes

### Algunos minerales

Fe Cl Mg Cu  
Na Ca Mn Co  
K Se I F  
P Si Zn

**UDS. (2024). Antología de  
introducción a la nutrición  
1er cuatrimestre. Páginas  
30-45**