



Mi Universidad

Mapa conceptual

Ensayo

Valdez Hernández Sayuri Suzette

Alimentación y nutrición LA NUTRICIÓN

I | Unidad

Introducción a la nutrición

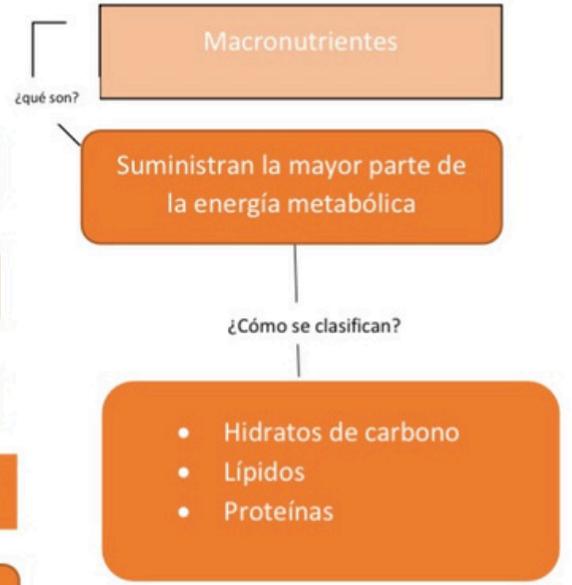
Daniela Monserrat Méndez Guillén

Licenciatura en nutrición

Ier. Cuatrimestre

12/ octubre/2024

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



Plásticos	Energéticos	Reguladores
Leche y derivados	Grasas	Verduras
Carne	Frutos secos	Frutas
Pescados	Cereales	Leche y derivados
Huevos (clara)	Huevo (yema)	Huevo y vísceras
Legumbres		
Frutos secos y		

Alimentación y nutrición

Carbohidratos

Aporta 4kcal/1g

su función
Principal fuente de energía

formados por
Monosacáridos,
Disacáridos,
Polisacáridos

Proteínas

son
Grandes moléculas compuestas por cientos o miles de aminoácidos

Función principal

es
Estructural

forman parte de

Músculos, hueso, piel, órganos, sangre...

Proteínas de alta calidad

contienen

Aminoácidos esenciales

Micronutrientes

son
Elementos esenciales que los seres vivos requieren

se necesitan en menor cantidad

incluyen

vitaminas y minerales

Lípidos

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.

aporta 9kcal/1g

actúan como

Almacén de energía

Vitaminas

son
Moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos

promueven

El correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo

Olivia

tipos

Liposolubles

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

Hidrosolubles

A, D, E, K

Minerales

son
Sustancias inorgánicas

Algunos minerales

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

se encuentran

En nuestro organismo

y otras

Forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes

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