



# Mi Universidad

## Mapa Conceptual

María Fernanda López Aguilar

Actividad Unidad 2

Mapa conceptual

Introducción a la Nutrición

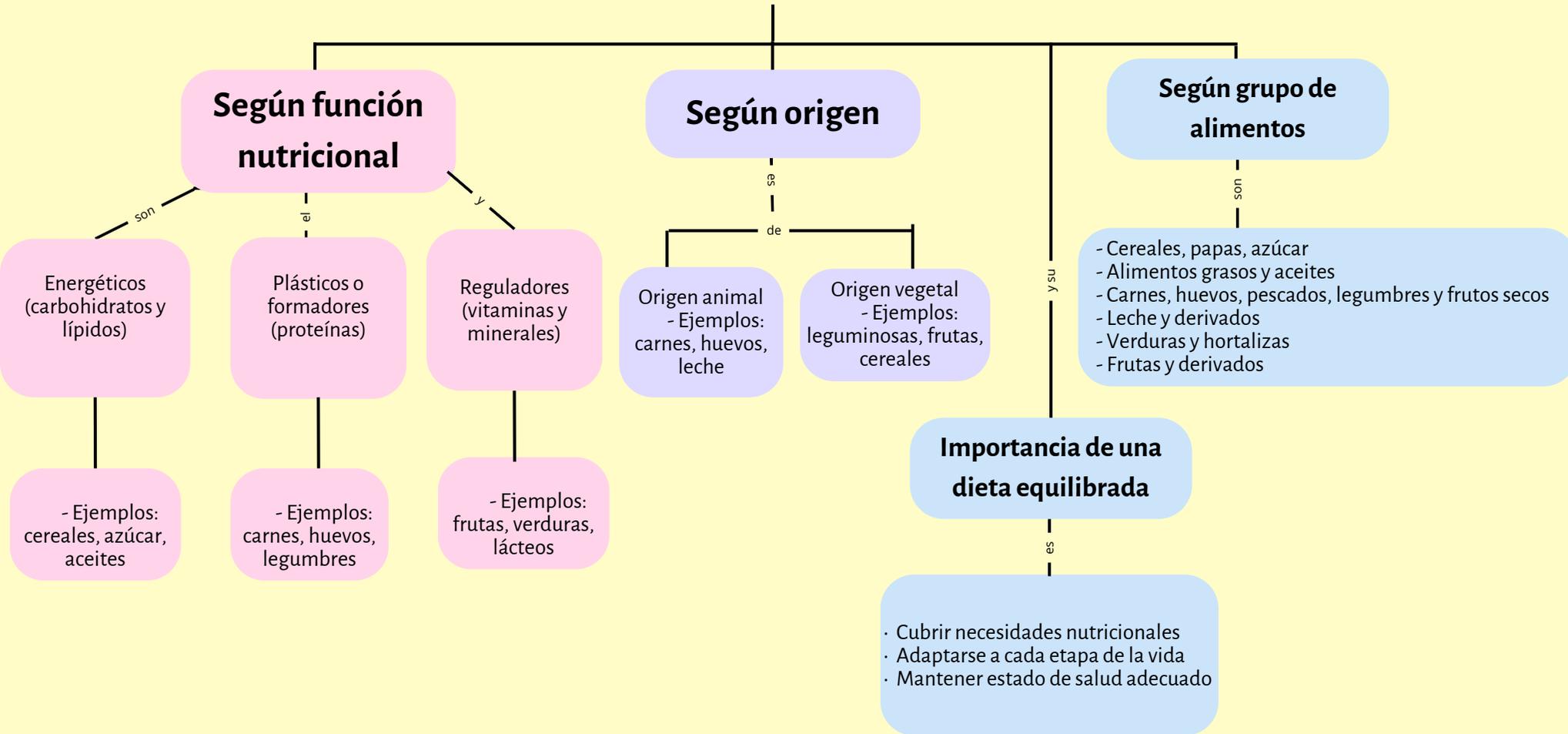
Daniela Monserrat Méndez

Licenciatura en Nutrición

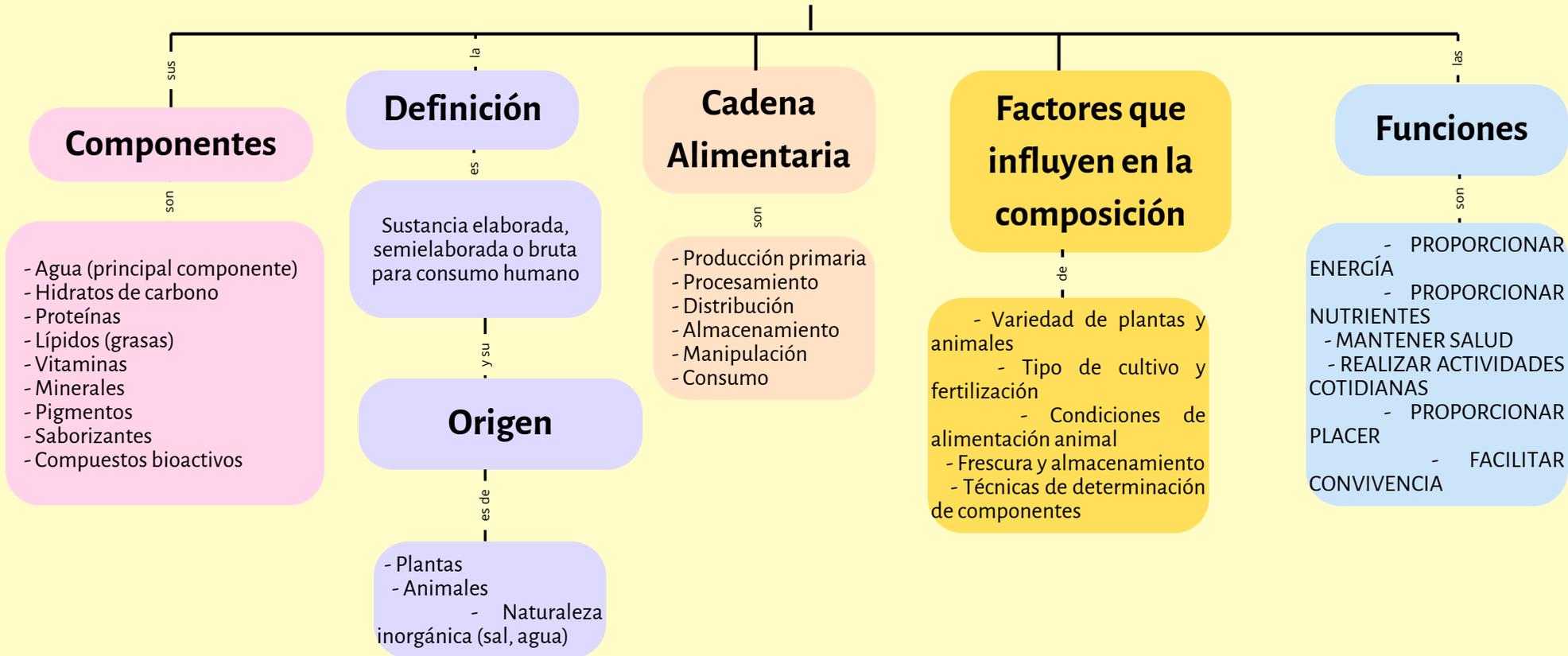
I Cuatrimestre

12/10/24 Comitán de Domínguez, Chiapas

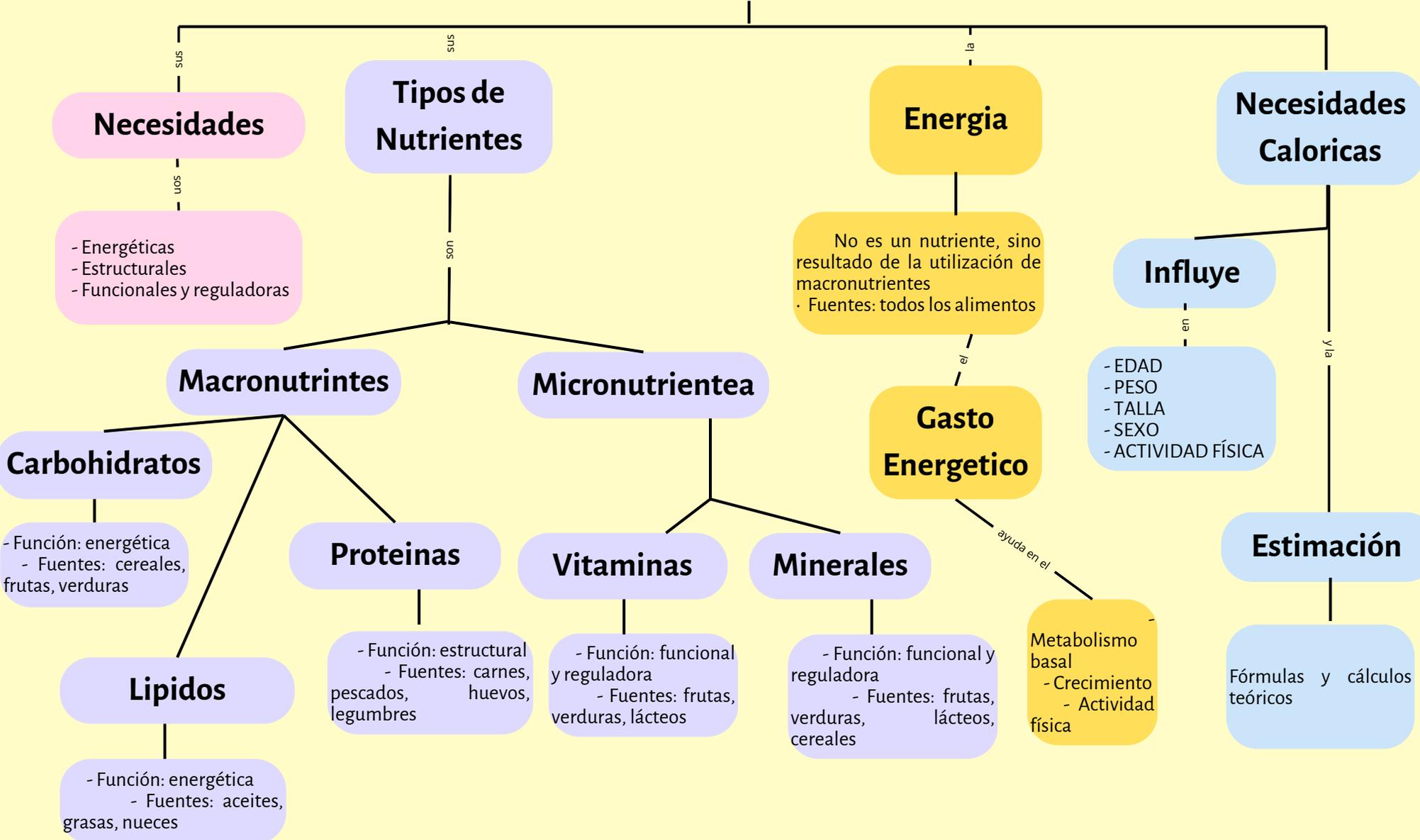
# Clasificación de los Alimentos



# Los Alimentos y su Composición



# Clasificación de Nutrientes



# Macronutrientes

## Tipos

### Hidratos de Carbono

- Función: principal fuente de energía
- Fuentes: cereales, frutas, verduras, legumbres
- Ejemplos: glucosa, almidón, fibra

### Lipidos

- Función: segunda fuente de energía
- Fuentes: aceites, grasas, nueces, semillas
- Ejemplos: triglicéridos, fosfolípidos, colesterol

### Proteinas

- Fuentes: carnes, pescados, huevos, legumbres, lácteos

## Definición

Suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo

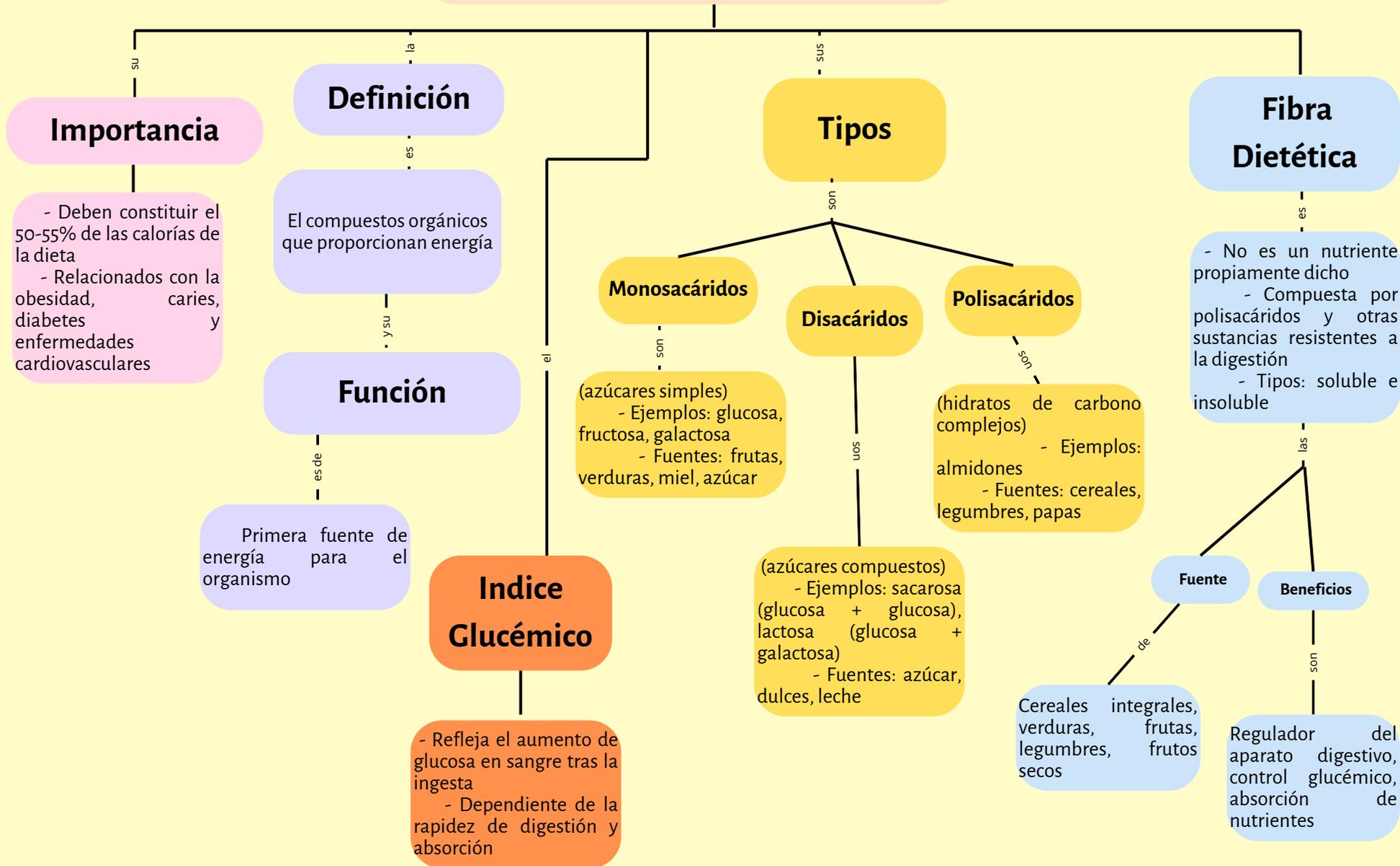
## Funciones

- Proporcionar energía
- Mantener estructuras corporales
- Regular procesos metabólicos

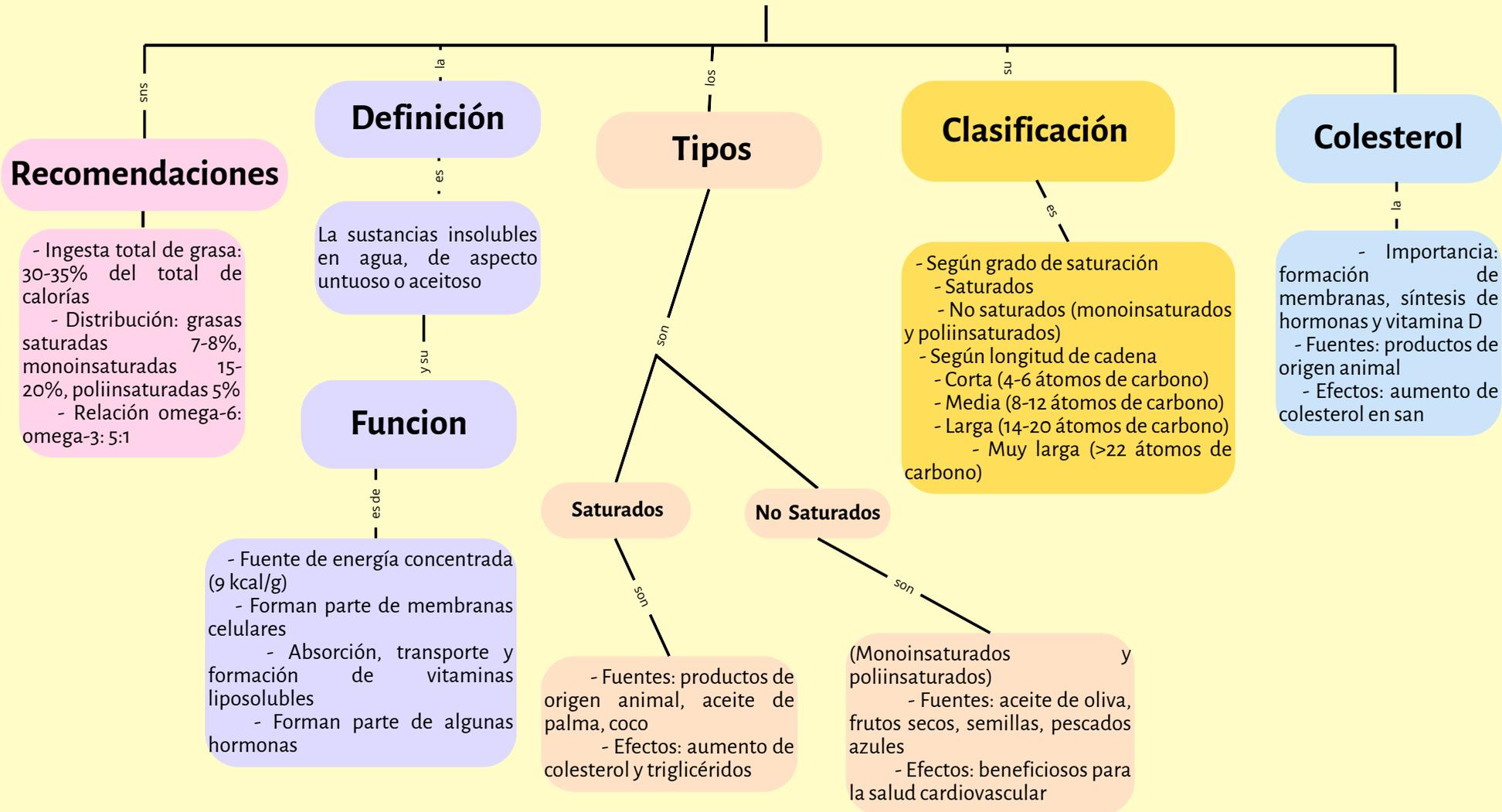
## Importancia

- Necesarios para el crecimiento y mantenimiento del cuerpo
- Influencian el peso y la composición corporal
- Afectan la salud y el bienestar general

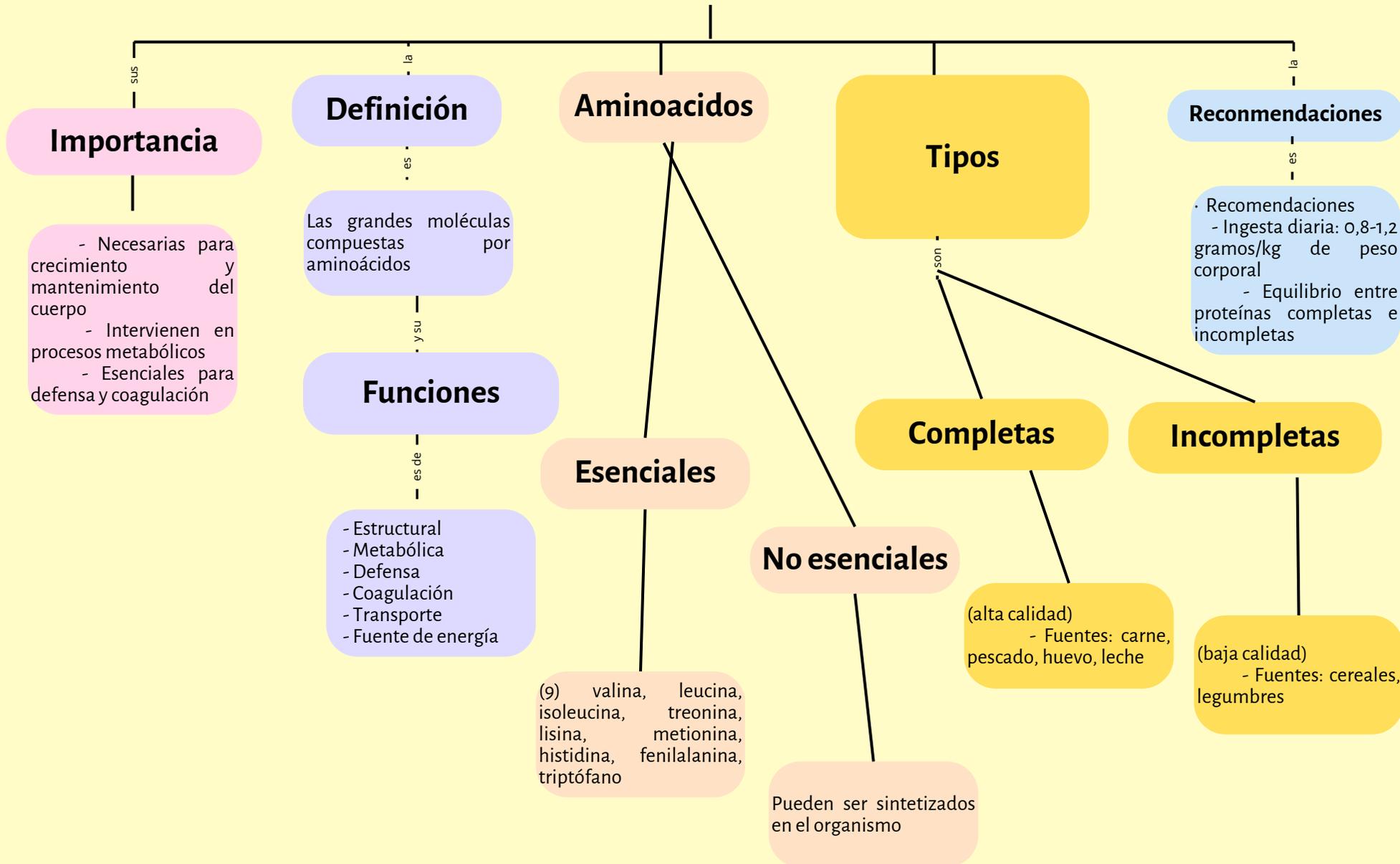
# Hidratos de Carbono



# Lipidos



# Proteínas



# Micronutrientes: Vitaminas y Minerales

