



## **MAPA CONCEPTUAL**

*Nombre del alumno:* **Sheyla Montserrat Gordillo Villatoro**

*Nombre del tema:* **Alimentación y nutrición**

*Parcial:* **2°**

*Nombre de la materia:* **Introducción a la nutrición**

*Nombre de profesor:* **Daniela Monserrat Méndez Guillen**

*Nombre de la licenciatura:* **Nutrición**

*Cuatrimestre:* **1°**

# LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

Depende



de la variedad de las plantas,  
animales y cultivo

proporcionan



constituidos



energía y una buena salud



prot, ch, lip, vit y min



compuestos



bioquímicos comestibles

estructura, textura y sabor



se componen



sal y el agua



plantas y animales



el agua sin ningún cambio



color y pigmentos



# CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

hay tres tipos

energéticas, estructurales,  
Funcionales y reguladoras

con un exceso

energéticas

afectaría la salud

se obtienen de los  
alimentos con nutrientes

sus necesidades  
varían

al metabolismo  
basal

ayuda

sexo, talla y peso

el mas importante,  
la edad

Crecer

a la actividad  
física

# MACRONUTRIENTES



se forman

en la unión de dos monosacáridos

**lactosa**

(glucosa/galactosa)

**maltosa**

(glucosa/glucosa)

**sacarosa**

(glucosa/fructuosa)

**polisacáridos**

es la unión de tres monosacáridos, su absorción es lenta

**funciones**

energéticas, estructural y reguladora

nutrientes de mayor cantidad

el primero, carbohidratos también conocidos por hidratos de carbono o glúcidos

son la primera fuente de energía para nuestro organismo

**almidón**

se encuentran en cereales y tubérculos

se compone e amilopectina, amilina

son de color blanco, no solubles y cristalizados

consumo

por 4kcal aporta un gramo, su IDR es de 50-55%

se componen

carbono, hidrogeno y oxigeno, (C.H.O)

hay tres tipos

**monosacáridos**  
(simples)

**disacáridos**  
(simples)

**polisacáridos**  
(complejos)

# LÍPIDOS

fuelle

de 1g  
es igual a 9 kcal

almacenamiento  
corporal

adipocito, que utiliza la  
hipertrofia e hiperplasia

grasa

ayuda a la termorregulación  
(parda/marrón)

función energética  
(blanca/amarilla)

son insolubles en  
agua y aceitosos

IDR es de 25-30%  
compuesta por C.H.O.P.S\*N

tipos

saturadas, trans, polinsaturadas,  
monoinsaturadas

funciones

reguladoras, energéticas y  
estructural

otras  
funciones

parte de la  
estructura celular

absorción y transporte  
de vitaminas

parte de algunas  
hormonas

# PROTEINAS

compuestas por miles de aminoácidos



su IDR es de 10-15%  
con 1g da 4kcal  
compuesta por C.H.O.N.P.S

mantiene



formados



los músculos, huesos, la piel, órganos y la sangre



20 (Aa) en dos, esenciales y no esenciales



funciones



energetica



reguladora



estructural



unión

2 (Aa) dipéptido



3 (Aa) tripéptido



+3 (Aa) péptido



10 (Aa) polipéptido



# MICRONUTRIENTES

nutrientes de menor cantidad



son muy importantes para mantener la salud y realizar actividades

principales



existen

las vitaminas y los minerales



los de lenta y rápida absorción



funciones



formación de glóbulos rojos

frutas y verdura



fuentes



regeneración de tejidos



crecimiento



animales y cereales



legumbres y frutos secos



# VITAMINAS

son pequeñas cantidades



que el el cuerpo necesita para funcionar correctamente

se clasifican



ocasiona

vitaminas hidrosoluble  
vitaminas liposolubles



fuente



alimentos naturales



suplementos

enfermedades por falta de vitaminas o también puede prevenirlas



función

crecimiento y desarrollo



ayuda al sistema inmunológico



regeneración



# MINERALES

son pequeñas cantidades



ayuda al mantenimiento de tejido  
y regula el metabolismo

su deficiencia

se divide en dos

puede provocar anemia,  
osteoporosis o tiroides

Macrominerales

ca, p, mg, na, k,  
cl y s

ayuda

formación de estructuras  
corporales

microminerales

mo, fe, zn, cu, i,  
se, f, mn

coagulación  
sanguínea

producción de  
energía