



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

2 (Aa) dipéptido



3 (Aa) tripéptido



+3 (Aa) péptido



unión



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

animales y cereales



legumbres y frutos secos



regeneración de tejidos



crecimiento



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



microminerales

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



ayuda

formación de estructuras corporales



producción de energía



coagulación sanguínea

