



**Mi Universidad**

## **MAPA CONCEPTUAL**

*Nombre del Alumno:* Giezy Magdiel Morales Roblero

*Nombre del tema :* Mapa conceptual

*Parcial:* 1

*Nombre de la Materia :* Introducció al nutrició

*Nombre del profesor :* Daniela Monserrat Mèndez Gillen

*Nombre de la Licenciatura:* Nutrició

*Cuatrimestre :* 1

# UNIDAD II

## ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

QUE ES

Conocer los modos de obtención, distribución de los alimentos, quién y cómo los prepara, aporta un conocimiento extraordinario.

## ALIMENTACIÓN

ES

la alimentación también es bienestar, cultura y placer.

## NUTRICIÓN

SON

Son los nutrientes presentes en los alimentos son fundamentales para la vida.

Objetivos de la nutrición

SON

- \*Aporte energético
- \*Aporte plástico
- \*Aporte regulador
- \*Aporte de reserva

## 2.1 Clasificación de los alimentos

CLASIFICADOS POR

carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales

Los alimentos que contienen carbohidratos o lípidos son fuente de calorías, con una función energética

clasificación según el predominio de nutrientes

los alimentos fundamentalmente proteicos, aunque pueden aportar energía, tienen como misión principal el aportar materiales

ES

- \*Energéticos (Hidratos de carbono y lípidos)
- \*Plásticos o (Proteínas)
- \*Reguladores (Vitaminas y minerales)

los dos tipos de clasificación

Clasificación por grupo de alimentos

SON

\*Origen animal  
\*Origen vegetal

hay que tener en cuenta que cada etapa de la vida nuestra la alimentación debe adaptarse a ellas.

SON

\*Cereales, papas, azúcar.  
\*Alimentos grasos y aceites.  
\*Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos.  
\*Leche y derivados.  
Entre otros

## 2.2 Los alimentos y su composición

### IMPORTANCIA

ES

Permite conocer los nutrientes que contienen y elegir de forma adecuada para mantener una vida saludable

Los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que varían de varias formas

La importancia de la energía y los nutrientes

SON

necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud

## 2.3 Clasificación de nutrientes

Los nutrientes deben satisfacer tres tipos de necesidades

SON

\*Energéticas  
\*Estructurales  
\*Funcionales y reguladoras.

La Energía

NO ES

no es ningún nutriente, sino que se obtiene tras la utilización de los macronutrientes

El organismo gasta calorías

EN

\*Mantener la temperatura  
\*Crecer  
\*Moverse

Las calorías que consumimos deben cubrir estos gastos del organismo

## 2.3.1 Macronutrientes

SON

los macronutrientes son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

Se clasifican

POR

- \*en hidratos de carbono
- \*lípidos
- \*proteínas

### 2.3.1.1 Hidratos de carbono

ES

Es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo

El "índice glucémico" refleja el aumento de la glucosa en sangre tras la toma de un alimento

Los carbohidratos más sencillos están formados por una molécula y reciben el nombre de monosacáridos

tipos de carbohidratos

SON

mono y disacáridos se les conoce también como hidratos de carbono simples o azúcares

Los polisacáridos

Fibra dietética

NO

RESTE

ABSORCION

La glucosa y la sacarosa se absorben rápidamente, produciendo un aumento de glucosa rápido en la sangre

No es un nutriente propiamente dicho, pues está compuesta por polisacáridos, oligosacáridos, análogos de hidratos de carbono y otras sustancias que son resistentes a la digestión

Son los que están compuestos por múltiples monosacáridos

### 2.3.1.2 Lípidos

SON

Son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso.

principal función es ser fuente de energía "concentrada", pues cada gramo aporta 9 kcal.

funciones importantes

SON

- \*Forman parte de la estructura de las membranas celulares.
- \*Están implicadas en la absorción
- \*Forman parte de algunas hormonas.

tipos de grasas

SON

- \*Ácidos grasos: se suelen encontrar formando parte de los triglicéridos
- \*Ácidos grasos saturados: Un consumo excesivo de este tipo de grasas conlleva un aumento de colesterol y triglicéridos en sangre
- \*Ácidos grasos no saturados: son "cardio saludables"
- \*Colesterol

### 2.3.1.3 Proteínas

ES

Las proteínas son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos.

Su función

ES

Tipos de funciones

SON

proteínas de "alta calidad"

SON

cereales y las legumbres

ES

UNIVERSIDAD DE SAN ANDRÉS

5

La función principal de las proteínas es la función estructural. Son el principal "material de construcción" que constituye y mantiene nuestro cuerpo

\*Intervienen en el metabolismo  
\*Transportan sustancias por la sangre

las proteínas de "alta calidad" (también llamadas de alto valor biológico o completas) son las que contienen todos los aminoácidos esenciales.

consideran alimentos con proteínas de muy buena calidad, pues además de aportar mucha cantidad de proteínas, contienen casi todos los aminoácidos esenciales

## 2.3.2 Micronutrientes

SON

Los micronutrientes son elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida.

A diferencia de los macronutrientes, estos se necesitan en menor proporción y tienen menor peso molecular.

### 2.3.2.1 Vitaminas

SON

Las vitaminas son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes, ya que al ingerirlos en la dieta de forma equilibrada.

Importancia de las vitaminas

tipos de vitaminas

La importancia de las vitaminas está directamente relacionada con la salud.

### 2.3.2.2 Minerales

SON

Son sustancias inorgánicas. Algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo y otros, como el calcio, forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes. Sus funciones son muy variadas, actuando como reguladores de muchos procesos del metabolismo

Vitaminas liposolubles:  
Son las vitaminas A, D, E y K. Se llaman así porque son solubles en lípidos y necesitan de éstos para ser absorbidas.

Y

Vitaminas hidrosolubles:  
Son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C. Se llaman así porque son solubles en agua

UDS, ANTOLOGIA DE INTRODUCCION ALA NUTRICION,2024 PAGINAS 29 ALA 46