



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Kevin Emanuel Aguilar Hernández.

Nombre del tema: Alimentación y Nutrición

Parcial: 2°

Nombre de la Materia: Introducción a la Nutrición

Nombre del profesor. Méndez Guillen Daniela Monserrat

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

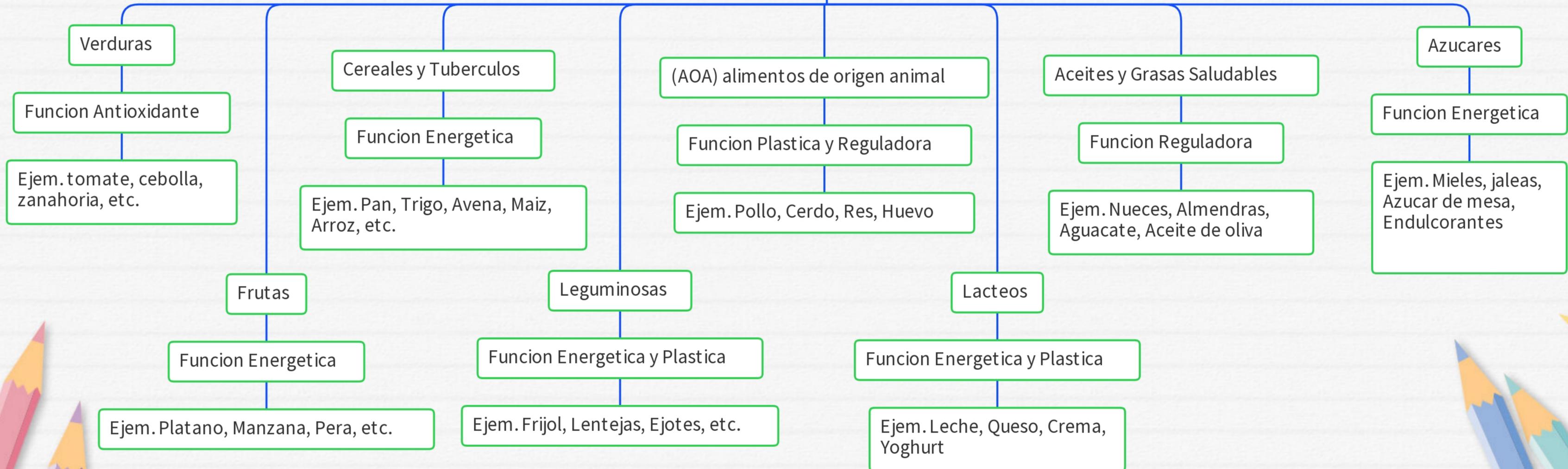
Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre.

12/octubre/2024

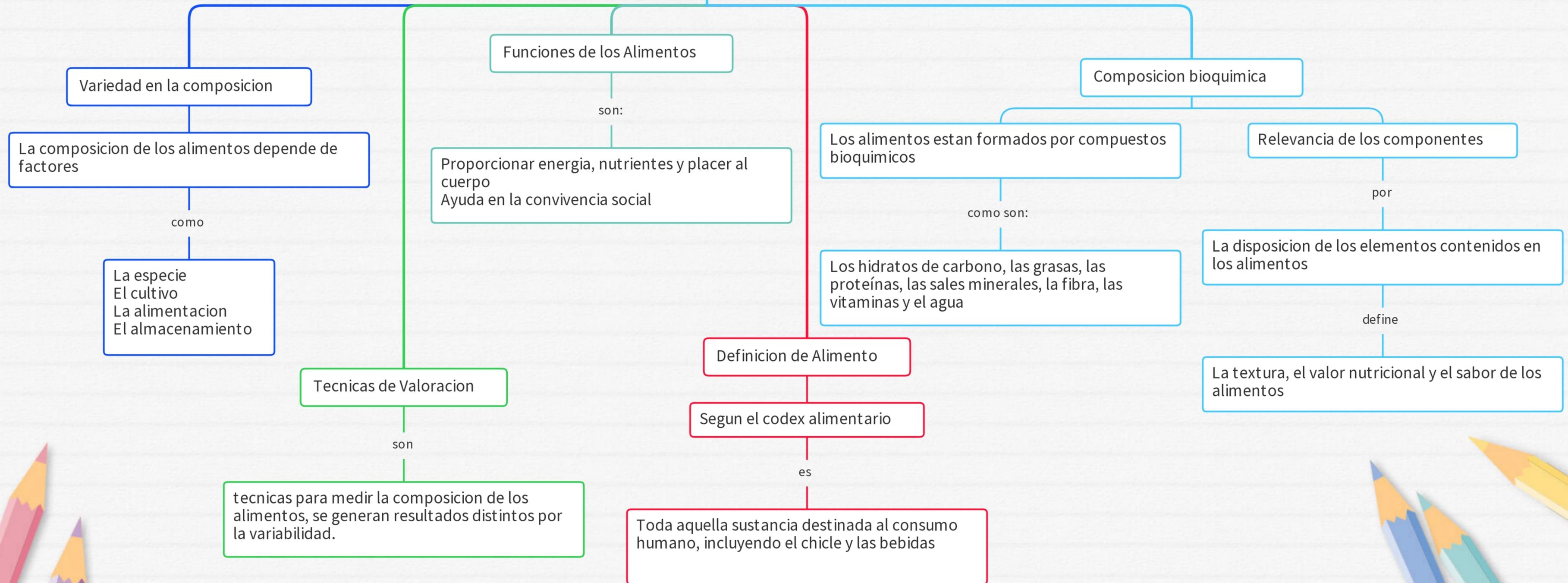
2.1 CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

los alimentos se dividen respecto a su aporte o funcion

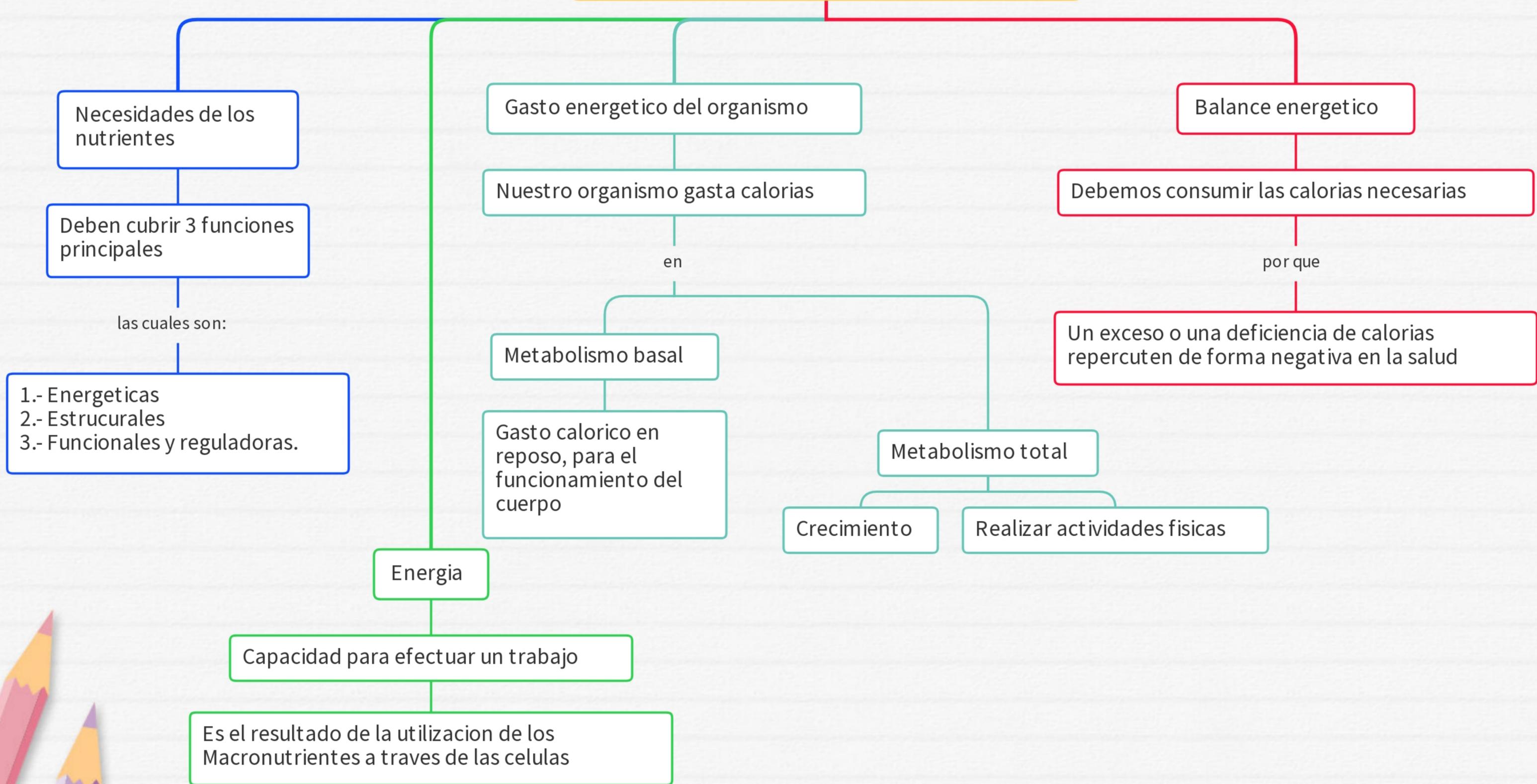
estos son:



2.2 los alimentos y su composicion



2.3 Clasificación de los Nutrientes



2.3.1 Macronutrientes

son

Aquellos nutrientes que nuestro cuerpo necesita en cantidades altas.

Carbohidratos

Primera fuente de energía en el cuerpo

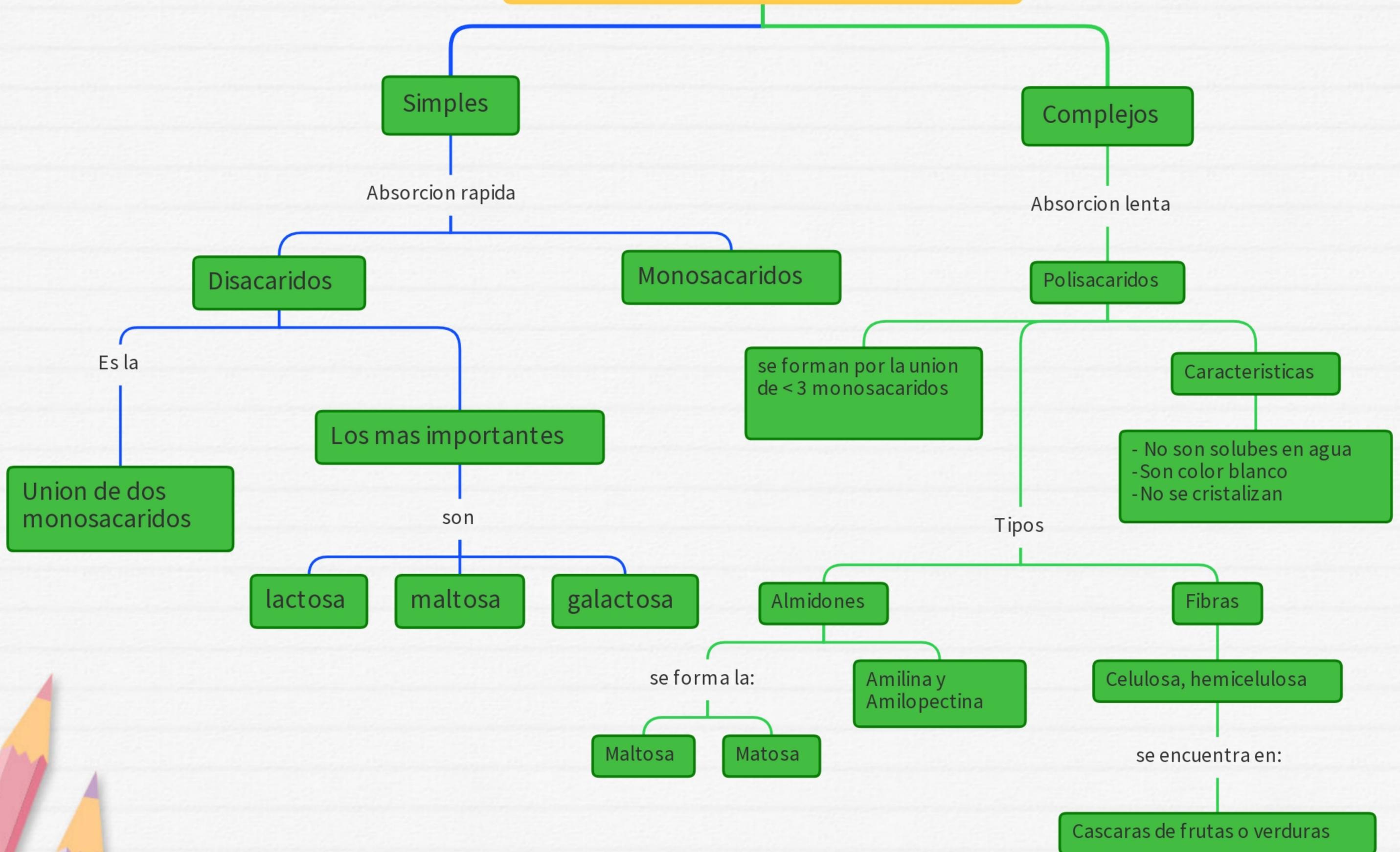
Lípidos

Segunda fuente de energía en el cuerpo

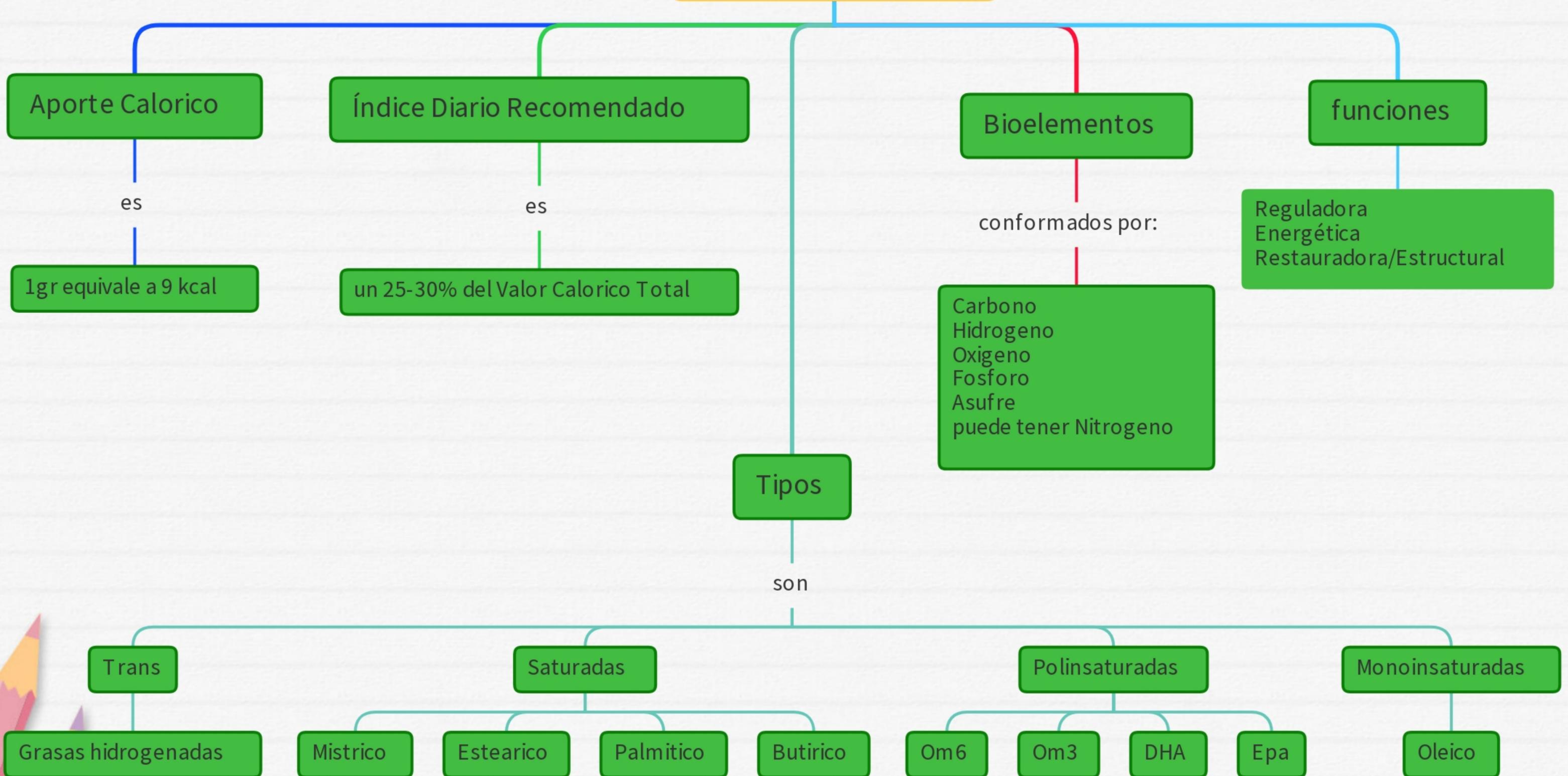
Proteínas

Tercera fuente de energía en el cuerpo

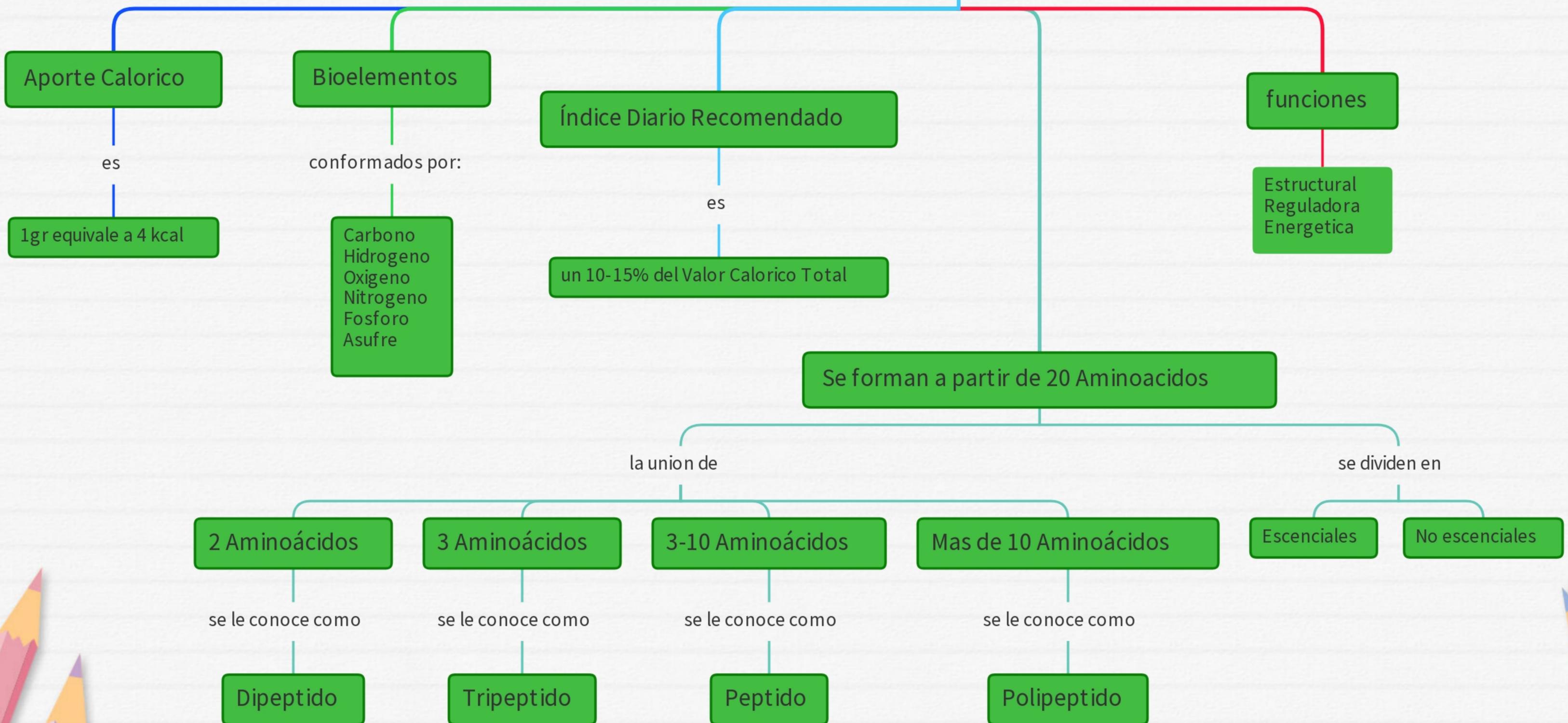
2.3.1.1 Hidratos de Carbono



2.3.1.2 Lípidos



2.3.1.3 Proteínas



2.3.1.2 Micronutrientes

Son aquellos nutrientes que necesita en cuerpo en pequeñas cantidades, pero no menos importantes

se divide en

2.3.2.1 Vitaminas

Solubles en agua

como son:

Vitaminas B1, B2, B3, B6, B12

se encuentran en:

Complejo B: Cereales integrales, carnes.

Solubles en grasa

como son:

Vitaminas A, D, E, K

se encuentran en

A: Zanahorias, espinacas, huevo. C: Frutas cítricas (naranja, limón). D: Pescado, exposición al sol. E: Nueces, aceites vegetales. K: Vegetales de hoja verde.

2.3.2.2 Minerales

como son:

Calcio, Fósforo, Magnesio, Sodio, Potasio
Hierro, Zinc, Selenio, Cobre, Yodo

se encuentran en:

Calcio: Lácteos, almendras.
Hierro: Carnes rojas, legumbres.
Zinc: Mariscos, semillas.
Yodo: Sal yodada, pescado.

UDS. (2024). *Antología de Introducción A La Nutrición 1er cuatrimestre.*