



# USC

## Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Yamilet Natividad Zúñiga Arguello.*

*Nombre del tema: Mapa conceptual.*

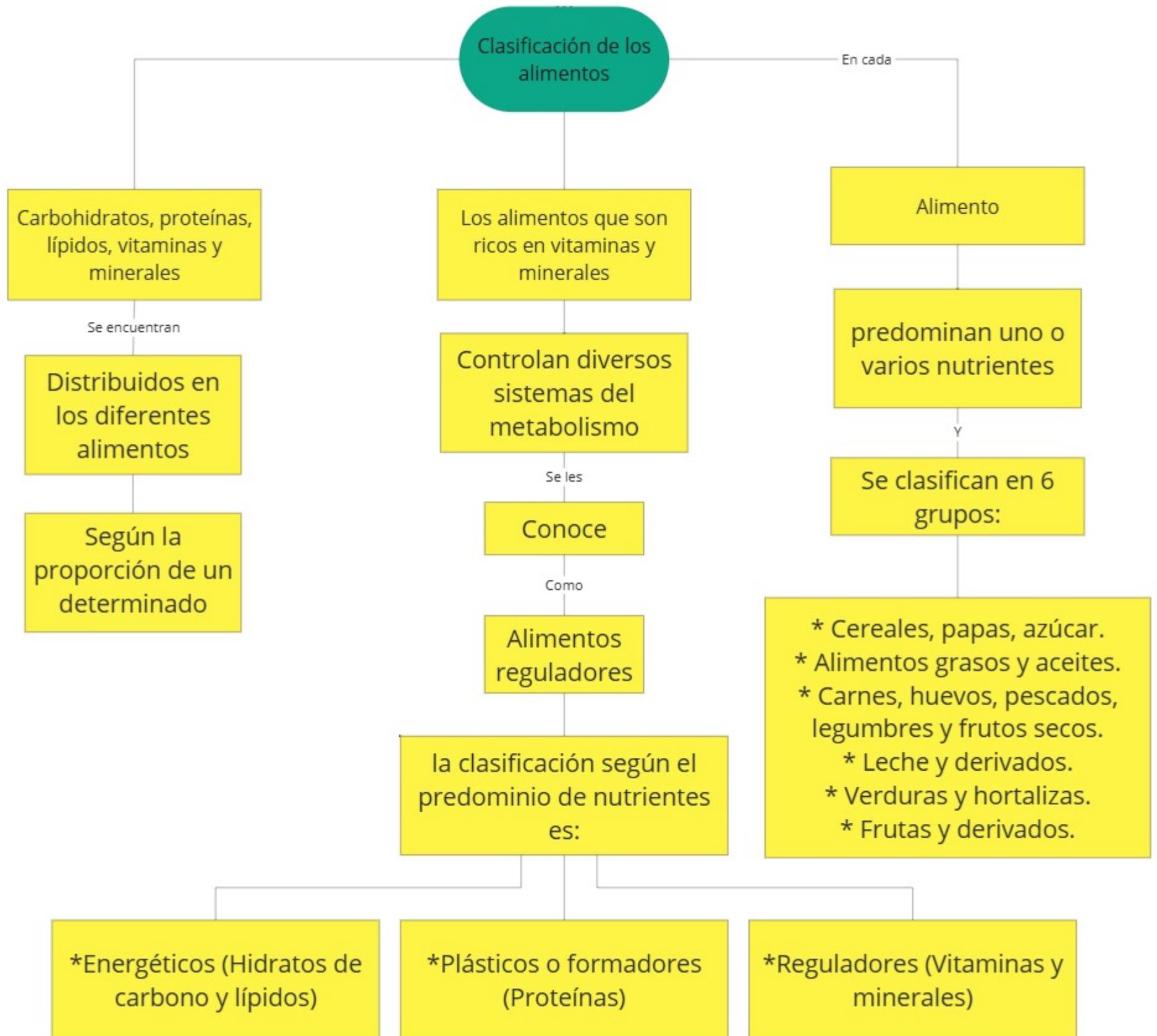
*Parcial: II*

*Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición.*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición.*

*Cuatrimestre: I er cuatrimestre.*



Los alimentos y su composición

Varía ampliamente

Depende

De factores

Como

Variedad de las plantas y animales

Condiciones de alimentación animal

Tipo de cultivo y fertilización

En algunos alimentos, varía su frescura, el tiempo y características de almacenamiento, etc.

Los

Alimentos

Proporcionan

Energía

Y

Nutrientes necesarios

Para

Llevar a cabo:

Funciones corporales

Buena salud

Realizar las actividades cotidianas

Los

Alimentos

Están

Formados

En su

Mayor parte

Por

Compuestos bioquímicos comestibles

Que derivan

Principalmente

De

Fuentes vivas

Como:

Plantas y animales

Sal

Agua

## Clasificación de nutrientes

Deben

Satisfacerse

Tres tipos de necesidades

\*Energéticas

\*Estructurales

\*Funcionales y reguladoras

## Macronutrientes

En

Nutrición

Los

Macronutrientes

Son

Aquellos

Que

Suministran

La

Mayor parte

De la

Energía metabólica

Del

Cuerpo

## Hidratos de carbono

También

Llamados

Carbohidratos o glúcidos

Su

Función más importante

Es la de

Ser la primera fuente

De

Energía

Para

Nuestro

Organismo

Aportando

Aproximadamente 4 kcal por cada gramo

