



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Luis Eduardo Ramírez Soto

Nombre del tema: Alimentación y Nutrición.

Parcial: Segundo

Nombre de la Materia: Introducción a la Nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Segundo

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

¿QUÉ ES?

La alimentación es un factor biológico básico para subsistir.

La nutrición busca cumplir con los siguientes objetivos:

APOORTE ENERGÉTICO:

Los aportes de hidratos de carbono, proteínas y grasas deben ofrecerse en cantidad, calidad y proporción adecuados.

APOORTE PLÁSTICO:

Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viva y ejercen la función indispensable de construcción tisular.

APOORTE REGULADOR:

Viene dado generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales.

APOORTE DE RESERVA:

Se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo físico.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Según el predominio de nutrientes es:

Energéticos (Hidratos de carbono y lípidos)

- Grasas
- Frutos secos
- Cereales
- huevo(yema)

Plásticos o formadores (Proteínas)

- Leche y derivados
- Carnes
- pescado
- huevos(claras)
- Legumbres
- Frutos secos y cereales.

Reguladores (Vitaminas y minerales)

- Verduras
- Frutas
- Leches y sus derivados
- Huevo y vísceras.

CLASIFICACIÓN SEGÚN SU ORIGEN

Origen animal:

Carnes, huevos, miel, leches, vísceras, cartílagos, tejido adiposo, etc.

Origen vegetal:

Leguminosas, verduras, frutas, especias, cereales, semillas, raíces, etc.

Se puede clasificar también como:

CLASIFICACIÓN POR GRUPO DE ALIMENTOS

Cereales, papas, azúcar.

Alimentos grasos y aceites.

Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos.

Leche y derivados.

Frutas y derivados.

Verduras y hortalizas.

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas.

ESTÁ FORMADO POR:

En su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, tales como plantas y animales.

LOS PRINCIPALES COMPONENTES

SÓLIDOS SON:

hidratos de carbono, proteínas, lípidos y sus correspondientes derivados.

Macronutrientes

son:

Nutrientes que se necesitan en mayor cantidad

Se clasifican:

Hidratos de carbono

Primera fuente de energía.

4kcal por gramo

50-55% de todas las calorías totales de la dieta

Lípidos

Segunda fuente de energía.

9kcal por gramo

Proteínas

Tercera fuente de energía.

compuesta por aminoácidos

Forma parte de los músculos, huesos y sangre.

Referencias

UDS-Antología de Introducción a la Nutrición-2024,
P.29-46