



# Mapa conceptual

## Ensayo

*Valdez Hernández Sayuri Suzette*  
Alimentación y nutrición

I | *Unidad*

*Introducción a la nutrición*

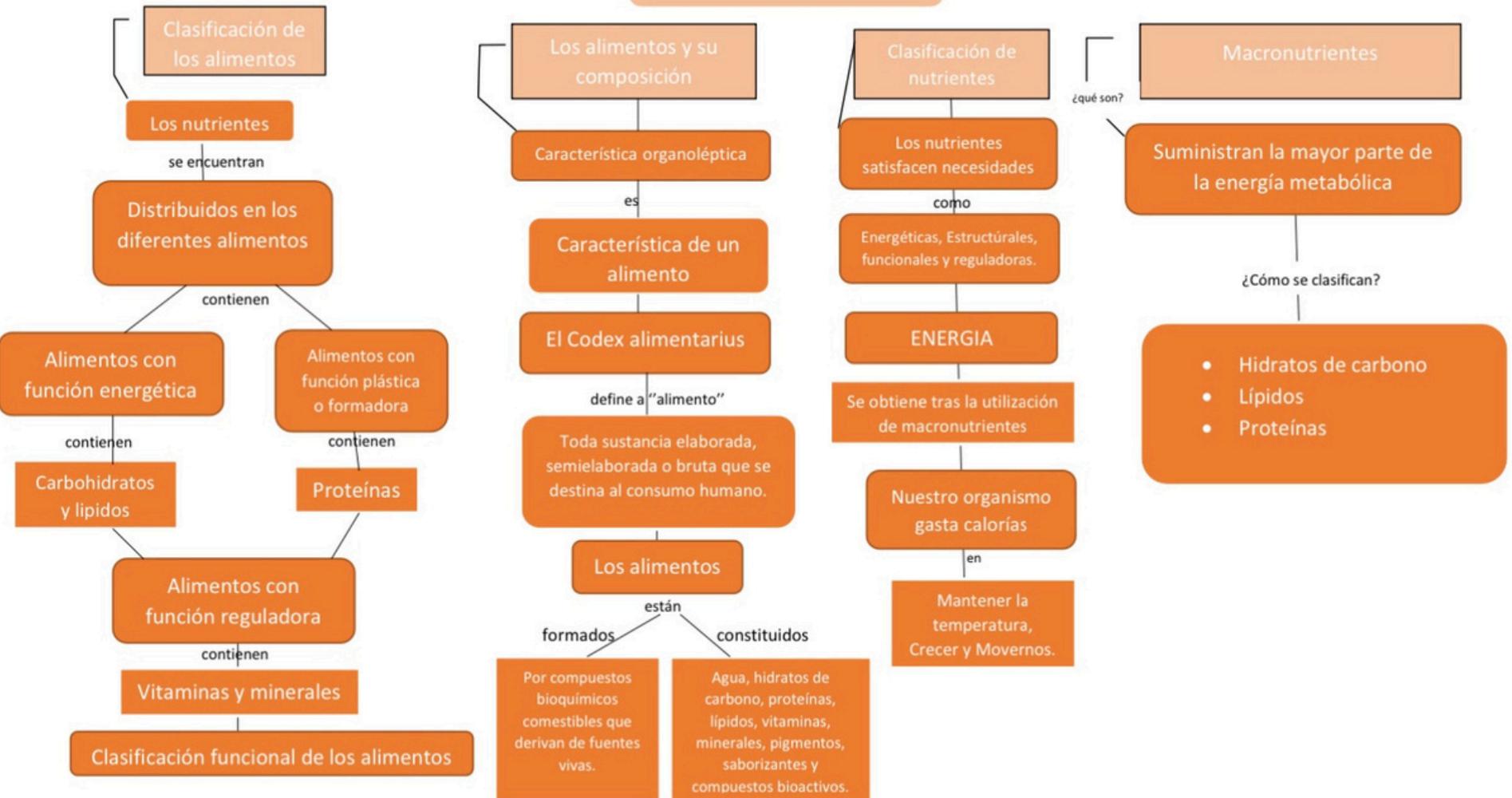
*Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Licenciatura en nutrición*

*Ier. Cuatrimestre*

12/ octubre/2024

# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



## Plásticos

Leche y derivados  
Carne  
Pescados  
Huevos (clara)  
Legumbres  
Frutos secos y

## Energéticos

Grasas  
Frutos secos  
Cereales  
Huevo (yema)

## Reguladores

Verduras  
Frutas  
Leche y derivados  
Huevo y vísceras

# Alimentación y nutrición

## Carbohidratos

Aporta 4kcal/1g

su función  
Principal fuente de energía

formados por  
Monosacáridos,  
Disacáridos,  
Polisacáridos

## Proteínas

son  
Grandes moléculas compuestas por cientos o miles de aminoácidos

### Función principal

es  
Estructural  
forman parte de  
Músculos, hueso, piel, órganos, sangre...

### Proteínas de alta calidad

contienen  
Aminoácidos esenciales

## Lípidos

**Funciones importantes**  
-Formar parte de estructurales de membranas celulares  
-Forman parte de algunas hormonas  
-Están implicadas en la absorción, transporte y formación de vitaminas liposolubles.

aporta  
9kcal/1g

actúan como  
Almacén de energía

## Vitaminas

son  
Moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos

promueven  
El correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo

### Liposolubles

C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12

### Hidrosolubles

A, D, E, K

## Minerales

son  
Sustancias inorgánicas

### Algunos minerales

Fe Cl Mg Cu  
Na Ca Mn Co  
K Se I F  
P Si Zn

se encuentran  
En nuestro organismo

y otras  
Forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes

## Micronutrientes

son  
Elementos esenciales que los seres vivos requieren

incluyen  
vitaminas y minerales

se necesitan en menor cantidad

**UDS. (2024). Antología de  
introducción a la nutrición  
1er cuatrimestre. Páginas  
30-45**