

Rubi Elizabeth Pérez  
Jiménez

Daniela Monserrat  
Méndez Guillen

Nutrición



Mapa conceptual



# ALIMENTACION Y NUTRICION

## ALIMENTACION

bienestar  
cultura  
placer

## NUTRICION

busca cumplir :•aporte energético  
:regula el metabolismo ,para cualquier persona dependiendo a trabajo de realice  
•aporte plástico :consumo de proteínas , grasas y minerales:nos permite ahorrar energía

factor Biológico básico para subsistir ,no solo remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica idéntica ,sino también a la diversidad de culturas

## APORTES

•Aporte regulador :ayuda a ma tener homeostasis (equilibrio corporal) vitaminas y minerales ,grasas  
•aporte reserva :hidratos de carbono y grasa ;almacenamiento de alimentos para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo físico

# Clasificación de alimentos

## energéticos

Hidratos de carbono  
y lípidos

Ejemplos  
Leches y  
derivados  
carne  
pescados

Ejemplos  
Huevos  
legumbres  
frutos secos y  
cereales

### Presenta el color rojo

salud al corazón  
disminuye el colesterol  
protege de los daños de el sol  
combate los radicales libres  
Previene algunos tipos de cancer  
(todo alimento de color rojo)

## Plásticos

(plásticos o formadores)  
proteínas

Ejemplos  
Grasas  
frutos  
secos

Ejemplos  
Cereales  
huevos

### Amarillo

disminuye el colesterol  
salud al corazón  
regenera tejidos  
protege la visión  
previene algunos tipos de cancer

## Reguladores

vitaminas  
y  
minerales

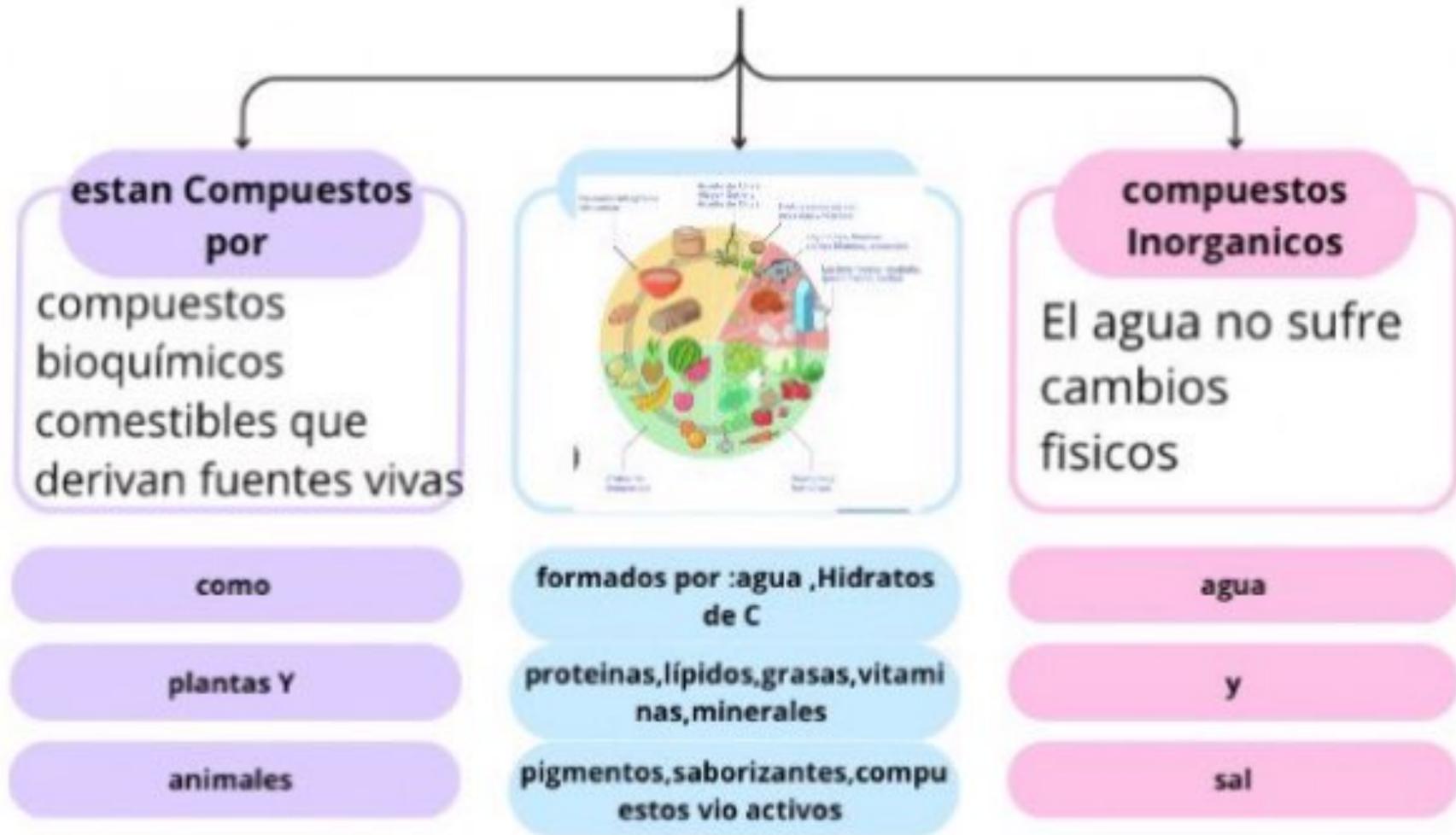
Ejemplos  
Verduras  
frutas

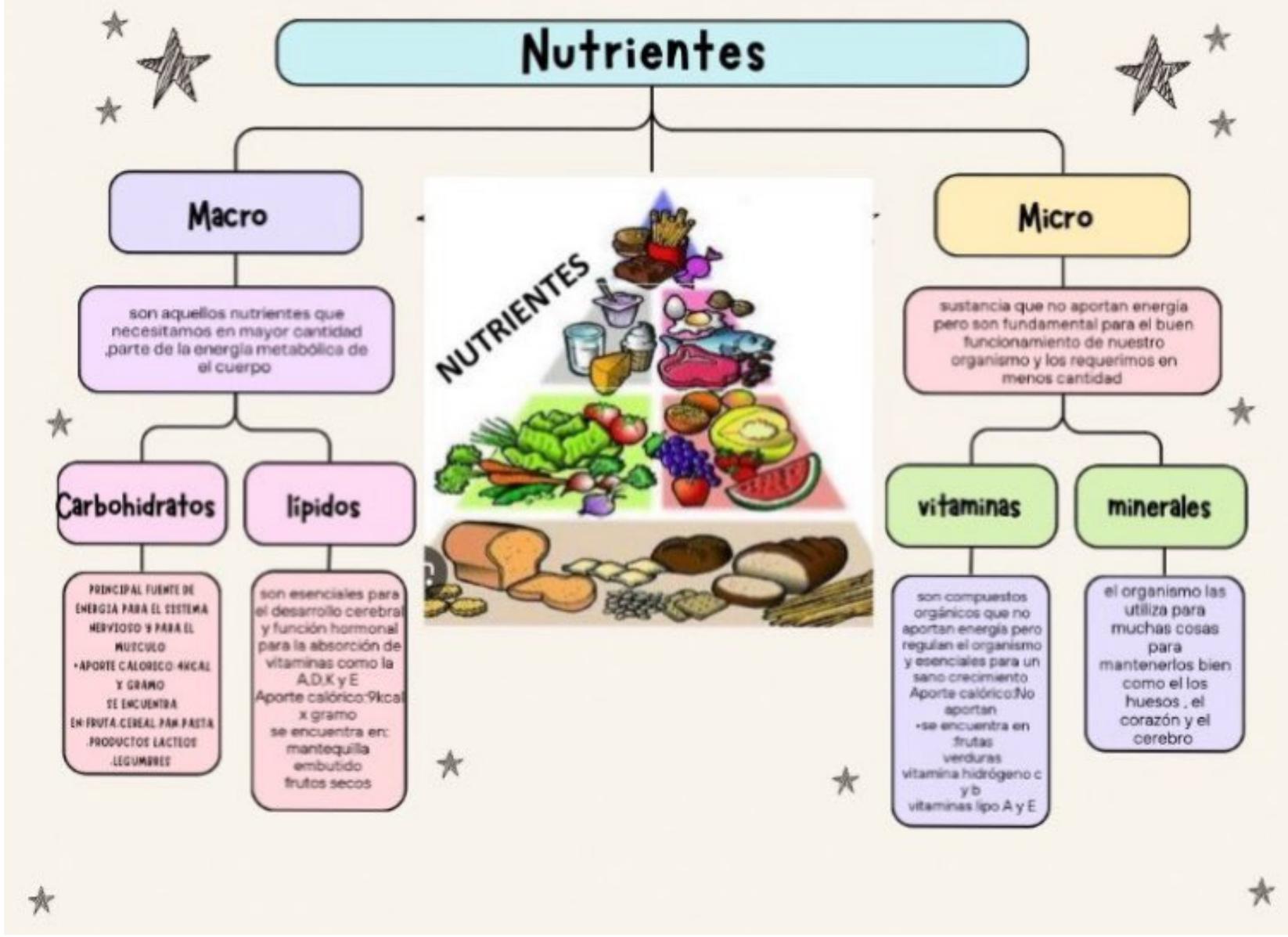
Ejemplos  
leche y  
derivados  
huevos y  
vísceras

### verde

mejora la digestión  
cuida los huesos  
protege la visión  
fortalece el sistema inmune  
previene algunos tipos de cancer

# LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICION





# clasificación de nutrientes

## Energéticas

no es un nutriente, si no que se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por las células

### Aportan

Energía  
y  
calorías

## Estructurales

construyen y reparan tejidos y células e integran a los sistemas enzimáticos y hormonales de nuestro cuerpo

### Ejemplos

Proteínas: son esenciales para la formación de tejidos y piel  
Calcio: formación de dientes y huesos  
Hierro: formación de hemoglobina (oxigena la sangre)

### Ejemplos

zinc: Reparación de tejidos  
Vitamina C: esencial para la piel (síntesis de colágeno, huesos)  
Ácidos grasos: formación de membrana celular y piel  
Vitamina A: salud de la piel y las mucosas

## Funciones y Reguladoras

Suministran las sustancias necesarias para llevar a cabo las funciones orgánicas

### Ejemplos

Vitaminas  
minerales

### Ejemplos

Azúcares  
(sacárosa,  
fructosa  
y glucosa)

# LOS HIDRATOS DE CARBONO

Se clasifican  
en

Hidratos de carbono  
**SIMPLES**

Hidratos de carbono  
**COMPLEJOS**

**MONOSACÁRIDOS**

**POLISACÁRIDOS**

**Glucosa**

**Fructosa**

*Inducen a la  
secreción de*

*la*

**INSULINA**

Hormona que  
estimula el  
apetito

*Lo  
encontramos  
en*

Azúcar

Miel

Mermeladas

Jaleas

Golosinas

**Celulosa**

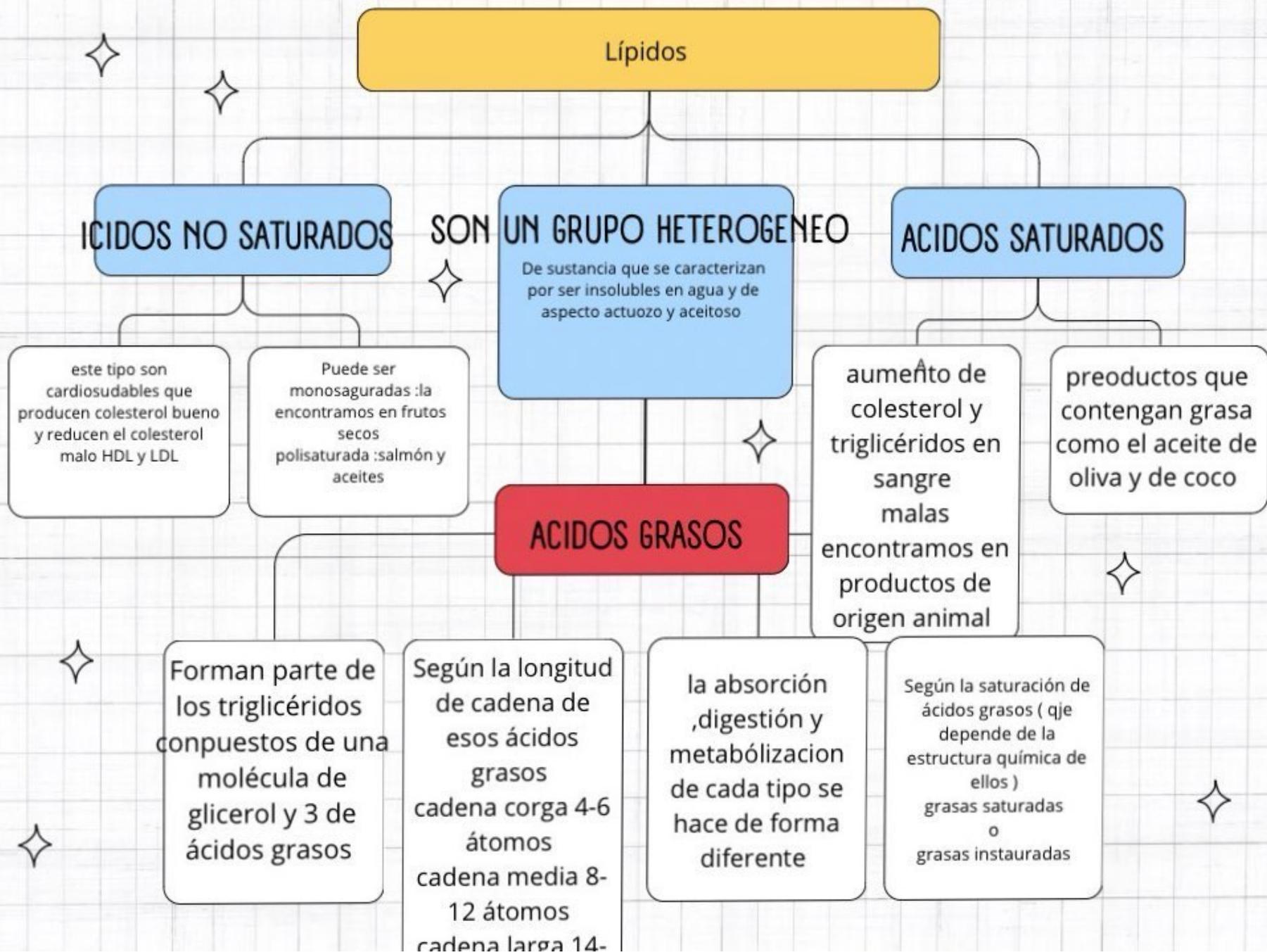
Forman la  
pared y sostén  
de los vegetales

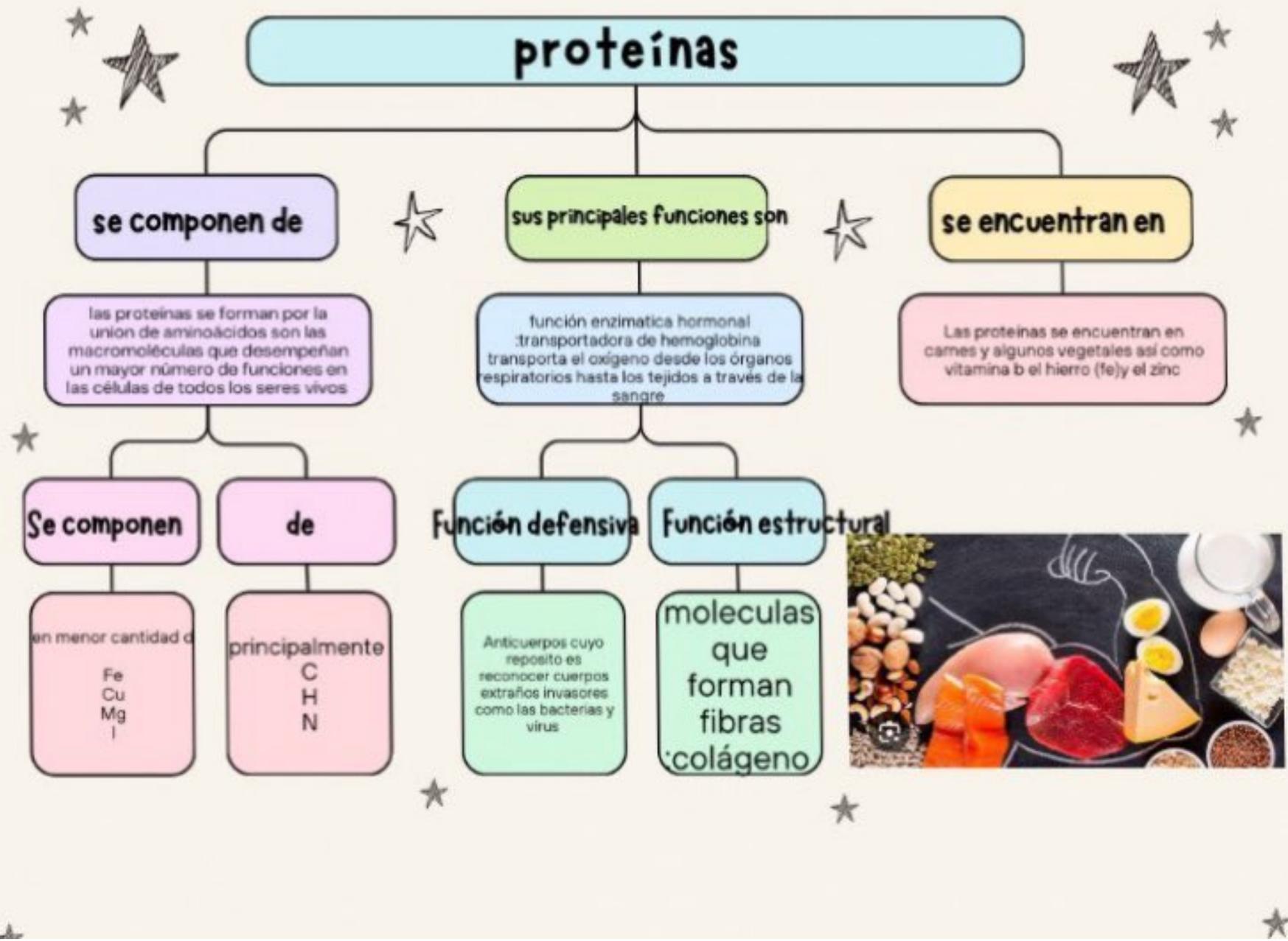
**Almidón**

Presente en los  
tubérculos como  
la papa

El organismo utiliza la energía de los  
carbohidratos complejos (polisacáridos) de  
apoco por eso son de lenta absorción,

se los encuentra en los panes, postas, cereales,  
arroz, legumbres, maíz, cebada, centeno, avena.





# VITAMINAS

## LIPOSOLUBLES

son las vitaminas A,D,E y K se llama así por qué son solubles en lípidos y necesitan de estas para ser absorbidas ,se encuentran especialmente en. Alimentos grasos

moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de Micronutrientes

## HIDROSOLUBLES

son las vitaminas del grupo B(B1,B2,B3,B5,B6,B8,B9,B12) y la vitamina C .se llama así por qué son solubles en agua

**A**

Se necesita para la visión, especialmente en la noche.  
 \*Se necesita para el crecimiento de los tejidos.  
 \*Mantiene la piel sana.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.

Alimentos ricos en vitamina A: hígado, leche, mantequilla, queso, margarina, aceites vegetales, frutas y verduras de color naranja y rojo.

**D**

Se necesita para la salud de los huesos y dientes.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.  
 \*Mantiene la piel sana.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.

Alimentos ricos en vitamina D: leche, queso, margarina, aceites vegetales, frutas y verduras de color naranja y rojo.

**E**

Se necesita para la salud del sistema nervioso.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.  
 \*Mantiene la piel sana.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.

Alimentos ricos en vitamina E: aceites vegetales, frutos secos, cereales, legumbres, verduras de hoja verde.

**B1**

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos y grasas.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.  
 \*Mantiene la piel sana.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.

Alimentos ricos en vitamina B1: cereales, legumbres, verduras de hoja verde.

**B2**

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos y grasas.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.  
 \*Mantiene la piel sana.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.

Alimentos ricos en vitamina B2: leche, queso, margarina, aceites vegetales, frutas y verduras de color naranja y rojo.

**B3**

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos y grasas.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.  
 \*Mantiene la piel sana.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.

Alimentos ricos en vitamina B3: carne, pescado, aves, huevos, leche, queso, margarina, aceites vegetales, frutas y verduras de color naranja y rojo.

**B5**

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos y grasas.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.  
 \*Mantiene la piel sana.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.

Alimentos ricos en vitamina B5: carne, pescado, aves, huevos, leche, queso, margarina, aceites vegetales, frutas y verduras de color naranja y rojo.

**B6**

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos y grasas.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.  
 \*Mantiene la piel sana.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.

Alimentos ricos en vitamina B6: carne, pescado, aves, huevos, leche, queso, margarina, aceites vegetales, frutas y verduras de color naranja y rojo.

**B12**

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos y grasas.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.  
 \*Mantiene la piel sana.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.

Alimentos ricos en vitamina B12: carne, pescado, aves, huevos, leche, queso, margarina, aceites vegetales, frutas y verduras de color naranja y rojo.

**C**

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos y grasas.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.  
 \*Mantiene la piel sana.  
 \*Ayuda a combatir las infecciones.

Alimentos ricos en vitamina C: frutas cítricas, verduras de hoja verde, papaya, kiwi, fresas, guayaba, acerola, acerola, acerola.

