

Antinutrient

NUTRICIÓN COMO CIENCIA

- Estudia la relación entre los alimentos y la salud.
- Analiza cómo el organismo obtiene, utiliza y metaboliza nutrientes.
- Es base para la prevención de enfermedades.

MICRONUTRIENTES

- Vitaminas: regulan funciones metabólicas (A, C, D, E, K, complejo B).
- Minerales: calcio, hierro, zinc, magnesio, esenciales para huesos, sangre y sistemas enzimáticos.

AGUA

- Componente vital (60-70% del cuerpo).
- Regula temperatura, transporta nutrientes y elimina desechos.
- Su desbalance ocasiona deshidratación.

CONCEPTOS GENERALES

- Alimentación: proceso voluntario de seleccionar y consumir alimentos.
- Nutrición: procesos involuntarios mediante los cuales el cuerpo aprovecha los nutrientes.
- Dieta: conjunto de alimentos consumidos diariamente.

UNIDAD 1 Y 3

ALIMENTOS FUNCIONALES

- **Aportan beneficios extra a la salud**
- Ejemplo:**
- **Probióticos** (yogurt, kéfir)
- **Prebióticos** (fibra, avena)
- **Omega 3** (pescados, semillas)
- **Antioxidantes** (frutas rojas, té verde)

MACRONUTRIENTES

- Carbohidratos: principal fuente de energía.
- Proteínas: construcción y reparación de tejidos.
- Lípidos (grasas): reserva energética, protección y transporte de vitaminas

FIBRA

- Presente en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.
- Favorece la digestión, regula tránsito intestinal y controla niveles de glucosa y colesterol

RETROALIMENTACIÓN

- Proceso de evaluar y mejorar la alimentación
- Permite:
 - Corregir hábitos
 - Prevenir enfermedades
 - Optimizar la nutrición

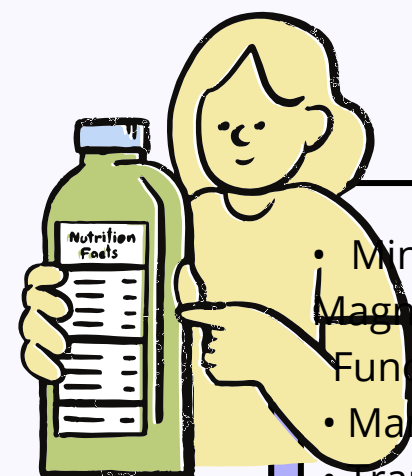


- Debe ser:
- Variada
- Completa
- Suficiente
- Equilibrada
- Inocua
- Adecuada

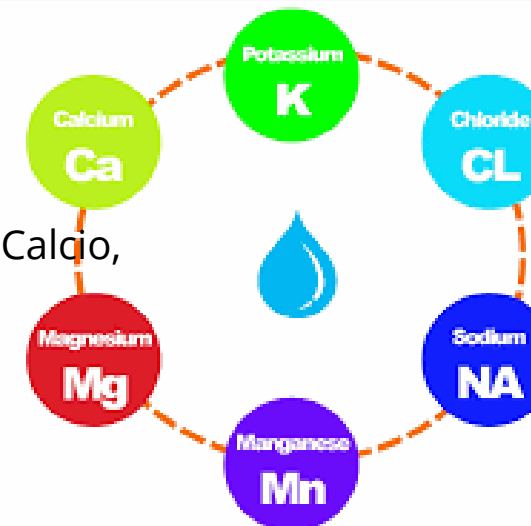
ALIMENTACIÓN SALUDABLE



ELECTROLITOS



- Minerales esenciales: Sodio, Potasio, Calcio, Magnesio
- Funciones:
- Mantener hidratación
- Transmisión nerviosa
- Contracción muscular
- Equilibrio ácido-base



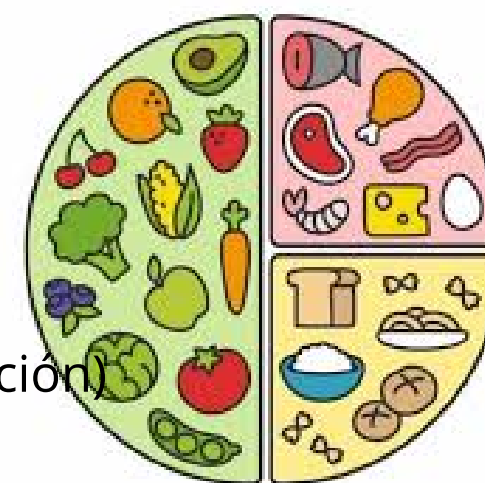
CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS



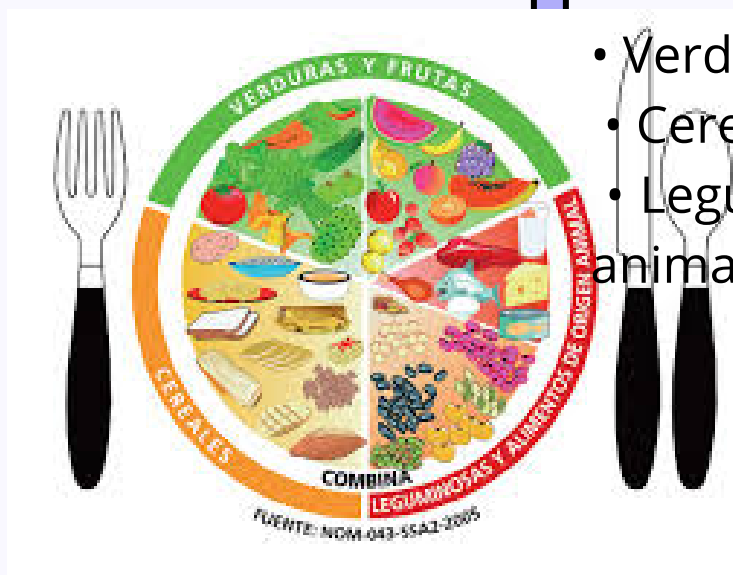
- Energéticos → Cereales, azúcares, grasas
- Plásticos o constructores → Proteínas, lácteos, carne, huevo
- Reguladores → Frutas y verduras (aportan vitaminas y minerales)

UNIDAD 2

PLATO DEL BUEN COMER



- Verduras y frutas (gran porción)
- Cereales (moderado)
- Leguminosas y alimentos de origen animal (porción equilibrada)



CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS



DOCENTE : LUNA GUTIERRES PATRICIA DEL ROSAIO

ASIGNATURA : NUTRICION



NOMBRE DEL ALUMNO: YIRHE DAVID DAVID DIAZ MORENO

ACTIVIDAD: MAPA MENTAL

NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD: UDS

FECHA DE ENTREGA: 13/09/2025