



Nombre del alumno: Raquel Mateo Rojas.

Nombre de la materia: Nutrición.

Nombre del docente: Lic. Luna Gutiérrez Patricia.

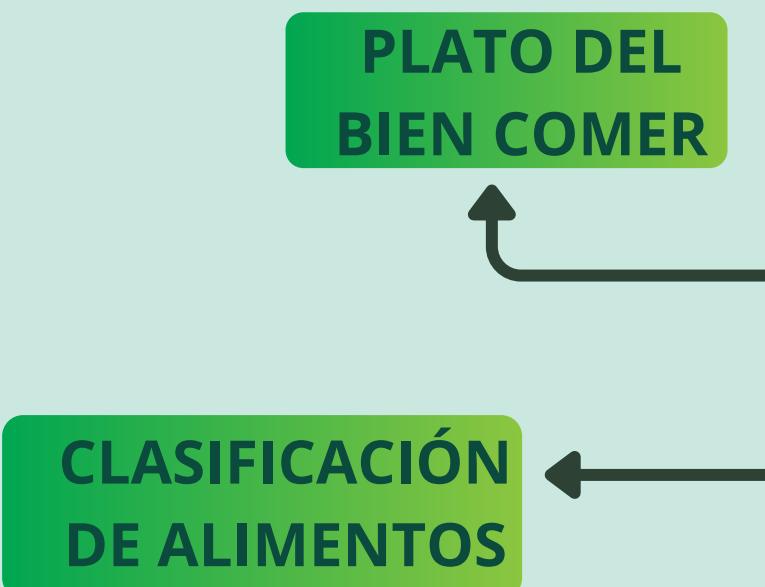
Semestre: Tercer semestre. Grupo A.

Parcial: Primer parcial.

Actividad: Mapa mental.

Nombre de la licenciatura: Medicina humana.

Tapachula Chiapas. 12 de septiembre del 2025.



NUTRICIÓN COMO CIENCIA

ALIMENTOS FUNCIONALES

Alimentos que reducen el riesgo de enfermedades.

- Probióticos.
- Omega-3.
- Antioxidantes.



Todo lo que consumimos de manera equilibrada y nutricional

Características

- Segura.
- Suficiente.
- Completa.
- Variada.

CONCEPTOS GENERALES

Alimento

Sus. Que consumimos para proporcionar nutrientes y energía.

Alimentación

Proceso en el que se ingieren alimentos.

Dieta

Todo lo que consumimos de manera equilibrada y nutricional

Características

- Segura.
- Suficiente.
- Completa.
- Variada.

Clasificación

Procesados

- Alimentos transformados para mejor conservación.
- Alimentos procesados sin aporte nutricional.

Naturales

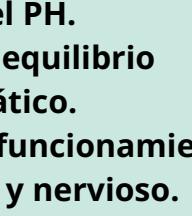
- Verduras.
- Carnes.
- Pescado.
- Huevos.
- Lácteos.

ultraprocesados

- Alimentos procesados sin aporte nutricional.



- Regulan el PH.
- Regula el equilibrio homeostático.
- Ayuda al funcionamiento muscular y nervioso.



ELECTROLITOS

Mantiene el equilibrio homeostático. Desarrollo. Movimiento. Reconstruyen y protegen el tejido.

Carbohidratos Proteínas Grasas

Necesarios en (+) cantidad.

Macronutrientes

Se dividen en:

Sus. Químicas que necesita el cuerpo.

Nutrientes

DEFINICIÓN

Estudia todos los procesos químicos y fisiológicos.

Función

Agua

Minerales

Electrolitos

Vitaminas

Calorías

Potasio

Magnesio

Fósforo

Sodio

Calcio

Potasio

Bibliografía

- Escott-Stump, S., & Mahan, L. K. (2012). Nutrición y dietoterapia de Krause (13^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Glickman, D. (2015). Fisiología de la nutrición. En J. Smith (Ed.), Manual de nutrición clínica (pp. 45-67). Editorial Médica Panamericana.
- Bhupathiraju, S. N., & Hu, F. (2024, 11 abril). Generalidades sobre la nutrición. Manual MSD Versión Para Profesionales. <https://www.msdsmanuals.com/es/professional/trastornos-nutricionales/nutrici%C3%B3n-consideraciones-generales/generalidades-sobre-la-nutrici%C3%B3n>
- ¿Qué es la nutrición y alimentación? (s. f.). Portal de Salud de la Junta de Castilla y León. <https://www.saludcastillayleon.es/ventanafamilias/es/infancia/alimentacion/bases-alimentacion-saludable/nutricion-alimentacion>.