



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.



Guía alimentaria mexicana que promueve una dieta completa, equilibrada y variada.

PLATO DEL BIEN COMER

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS



NUTRICIÓN COMO CIENCIA

ALIMENTOS FUNCIONALES

Alimentos que reducen el riesgo de enfermedades.

- Probióticos.
- Omega-3.
- Antioxidantes.



Dieta

Todo lo que consumimos de manera equilibrada y nutricional

Características

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

DEFINICIÓN

Estudia todos los procesos químicos y fisiológicos.



ELECTROLITOS

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

Función

Mantiene el equilibrio homeostático.

Desarrollo.

Movimiento.

CONCEPTOS GENERALES

Nutrientes

Sus. Químicas que necesita el cuerpo.

Se dividen en:

Macronutrientes

Necesarios en (+) cantidad.

Carbohidratos

Proteínas

Reconstruyen y protegen el tejido.

Grasas

Da estructura celular y energía.

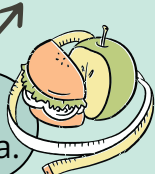
fuerza principal de energía.

Tipos de grasas:

Saturadas: productos de origen animal.

Insaturadas: aceites vegetales (oliva, aguacate, etc.)

Trans: alimentos procesados (frituras).



- Elimina desechos.
- Transporta.
- Regula la temperatura.

Agua

Necesarios en (-) cantidad.

Micronutrientes

Minerales

Electrolitos

Calcio Ca Esencial para los huesos, es un factor de crecimiento.

Potasio K Más importante, ayuda en la contracción muscular.

Magnesio Mg Metaboliza carbohidratos y proteínas.

Fósforo P Apoyo estructural del hueso y ayuda al funcionamiento muscular y eritrocitario.

Sodio Na Participa en fluidos corporales, atrae y retiene agua.

Vitaminas

A

Crucial

Piel

Tejidos

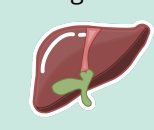
Visión

Fuentes

Hígado.

Hueso

Leche



K

Crucial

Coagulación sanguínea.

Salud ósea.

Fuentes

Verduras de hoja verde.

D

Crucial

Absorción de calcio.

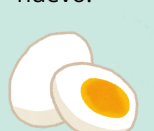
Crecimiento

Fuentes

Pescados. (salmón)

Yema de huevo.

Luz solar.



E

Crucial

Protege células.

Fuentes

Aguacate.

Aceites vegetales.

Frutos secos.



Alimento

Sus. Que consumimos para proporcionar nutrientes y energía.

Clasificación

Naturales

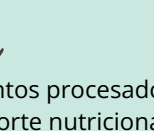
- Verduras.
- carnes.
- pescado.
- huevos.
- lácteos.

Procesados

- Alimentos transformados para mejor conservación.

ultraprocesados

- alimentos procesados sin aporte nutricional.



Alimentación

Proceso en el que se ingieren alimentos.



Bibliografía

- Escott-Stump, S., & Mahan, L. K. (2012). Nutrición y dietoterapia de Krause (13ª 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.msdmanuals.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>.