



## **Licenciatura en Medicina humana**

**Nombre del alumno:**

**Yahnisi Alejandra Alegría Hernández**

**Docente:**

**Lic. Patricia Del Rosario Luna Gutiérrez**

**Asignatura:**

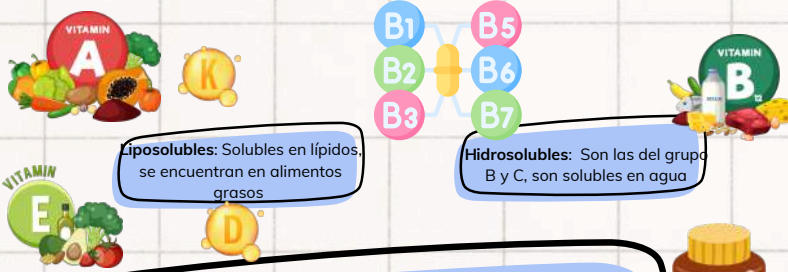
**Nutrición**

**Actividad:**

**Mapa mental de unidad 1, 2 y 3**

**Grado: 3    Grupo: A**





**Vitaminas:** Sustancias orgánicas con composición variable, las necesitamos en pequeñas cantidades para el buen funcionamiento del cuerpo

**Minerales:** Son nutrientes esenciales inorgánicos que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para llevar a cabo sus funciones vitales



**Grasas:** Grupo heterogéneo de sustancias de característica insoluble en agua, su principal función es ser fuente de energía

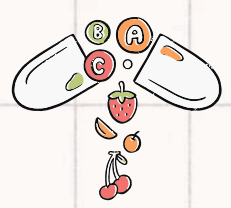
**Carbohidratos:** Primera fuente de energía



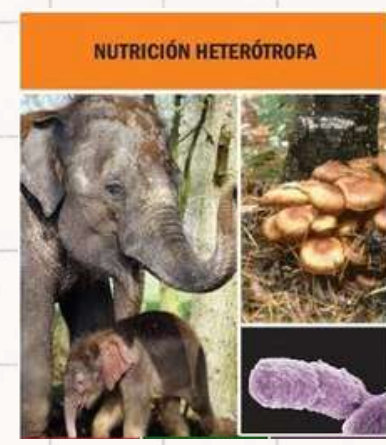
**MICRONUTRIENTES**  
Son aquellos que necesitamos en pequeñas cantidades. Vitaminas y minerales

**MACRONUTRIENTES**  
Son aquellos que necesitamos en grandes cantidades; comprenden a las proteínas, carbohidratos y grasas

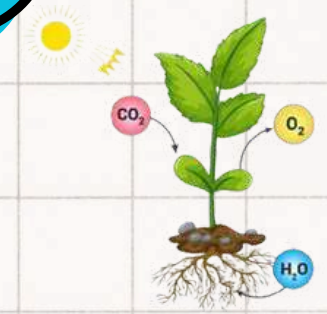
**Proteínas:** Moléculas grandes compuestas por miles de aminoácidos, función estructural



# NUTRICIÓN



**NUTRICIÓN**  
Es el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos



**Heterótrofa:** Necesita de otros organismos para subsistir.

**Autótrofa:** Produce su propio alimento

**CONCEPTOS GENERALES**  
**Nutriente:** Sustancias químicas que se encuentran en la comida y son necesarias para la buena salud



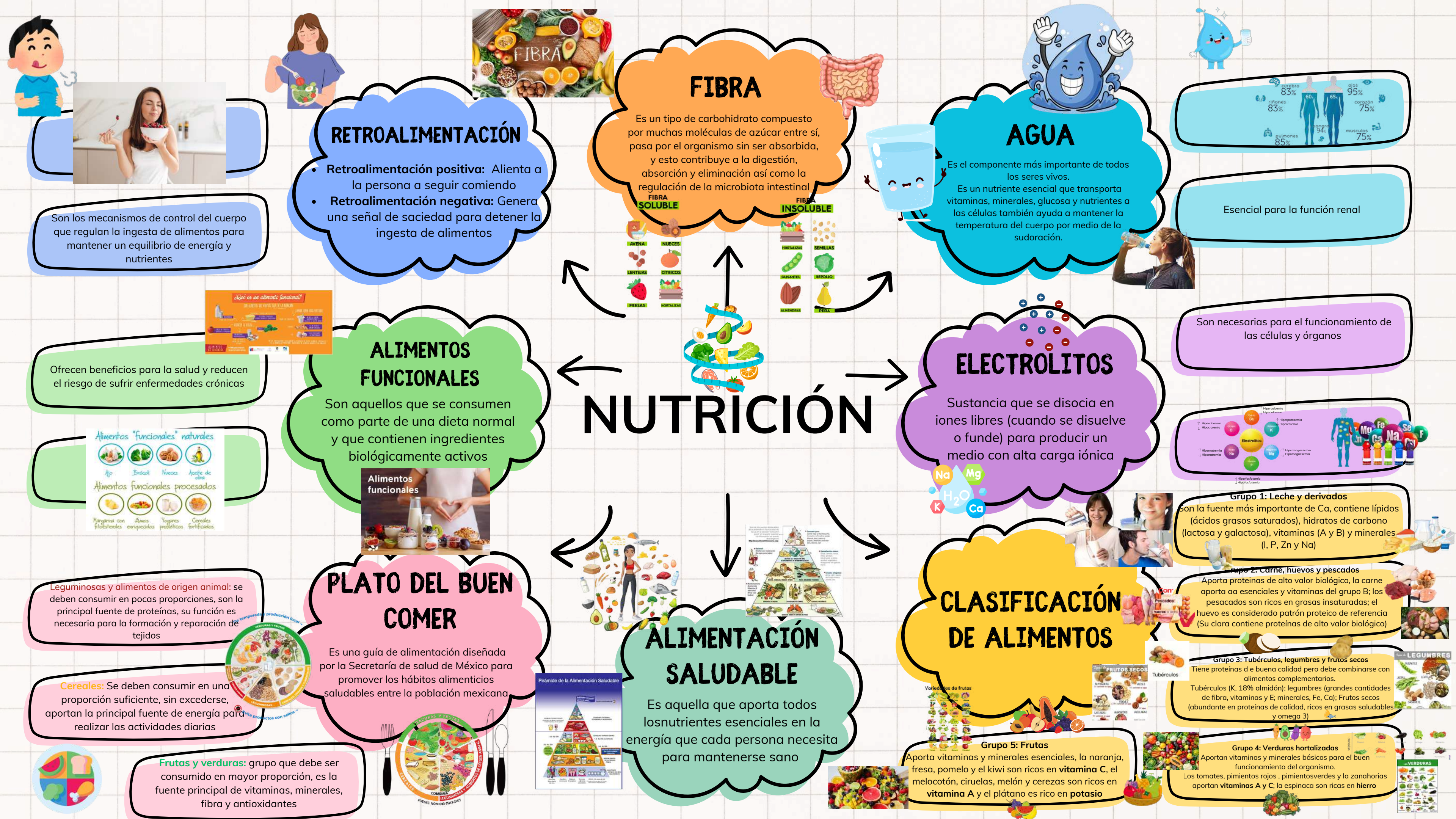
**Dieta:** Conjunto de alimentos que consumimos diariamente

**Dietética:** Ciencia asociada con la alimentación, propone una alimentación variada

**Alimentación:** Es un proceso consciente, voluntario y modificable a través del cual los seres vivos seleccionan, preparan e ingieren alimentos para obtener los nutrientes necesarios para el cuerpo humano

**Código alimentario:** Son sustancias o productos de cualquier naturaleza sólidos, líquidos, naturales o transformados que por sus características, componentes, preparación y estado de conservación son susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados para la nutrición humana o como productos dietéticos







# BIBLIOGRAFÍA

- L. KATHLEEN MAHAN, JANICE L. RAYMOND. (2017). KRAUSE DIETOTERAPIA. 14 EDICIÓN. EDITORIAL SERVIER. [HTTPS://LABUENANUTRICION.COM/ARTICULO/3-LIBROS-DE-NUTRICION-PARA-PROFESIONALES/](https://labuenanutricion.com/articulo/3-libros-de-nutricion-para-profesionales/)
- ALFONSO MESEJO ARIZMENDI, JOSÉ FRANCISCO MARTÍNEZ VALLS, CECILIA MARTÍNEZ COSTA. MANUAL BÁSICO DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA. (2012). 2 EDICIÓN.
- R U T H A . ROTH. N U T R I C I Ó N Y DIETOTERAPIA. (2009).9 EDICIÓN EDITORIAL MC GRAW HILL.
- [HTTPS://WWW.IMSS.GOB.MX/SALUD-EN-LINEA/NUTRICION](https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion)
- ANA BELÉN MARTÍNEZ ZAZO, CONSUELO PEDRÓN GINER. CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN. (2017).
- [HTTPS://WWW.ACADEMIANUTRICIONYDIETETICA.ORG/GLOSARIO/](https://www.academianutricionydietetica.org/glosario/)