



**Mi Universidad**

## **MAPA CONCEPTUAL**

*Dulce María Morales Niurulu*

*La alimentación*

*Ciencia, Tecnología, Sociedad y Valores*

*Andrea Marisol Solís Meza*

*Bachillerato Técnico en Administración en Recursos Humanos*

*Primer Semestre*

*D5*

*10 de Septiembre del 2025*

# LOS ALIMENTOS

## PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

Se refieren a su composición nutricional, que incluye macronutrientes (hidratos de carbono, grasas, proteínas) y micronutrientes (vitaminas, minerales, agua), así como sus características físicas y su función en el organismo. Se refieren a su composición nutricional, que incluye macronutrientes (hidratos de carbono, grasas, proteínas) y micronutrientes (vitaminas, minerales, agua), así como sus características físicas y su función en el organismo.

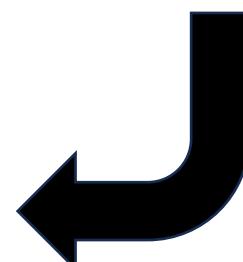
## DIVISION Y FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se clasifican según su función en la categoría de energéticos, que proveen energía (hidratos de carbono, grasas); constructores, que reparan y forman tejidos (proteínas); y protectores o reguladores, que contienen vitaminas y minerales para mantener la salud y el buen funcionamiento del organismo (frutas, verduras).

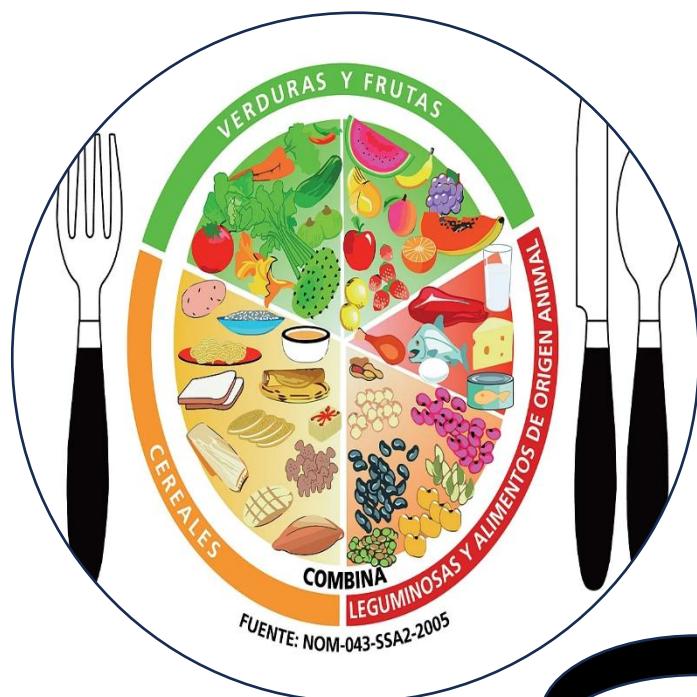
## PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU COLOR



## PLATO DEL BUEN COMER



"El Plato del Buen Comer" se refiere al Plato del Buen Comer, una guía gráfica de alimentación saludable y equilibrada, oficial en México, que clasifica los alimentos en tres grupos (frutas y verduras, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal) y recomienda su consumo en proporciones adecuadas para satisfacer las necesidades nutrimentales diarias. Esta guía promueve una dieta completa, variada, equilibrada, suficiente, higiénica y adecuada a cada persona.



### ALIMENTOS QUE NO DEVEN FALTAR NUNCA EN NUESTRA MESA

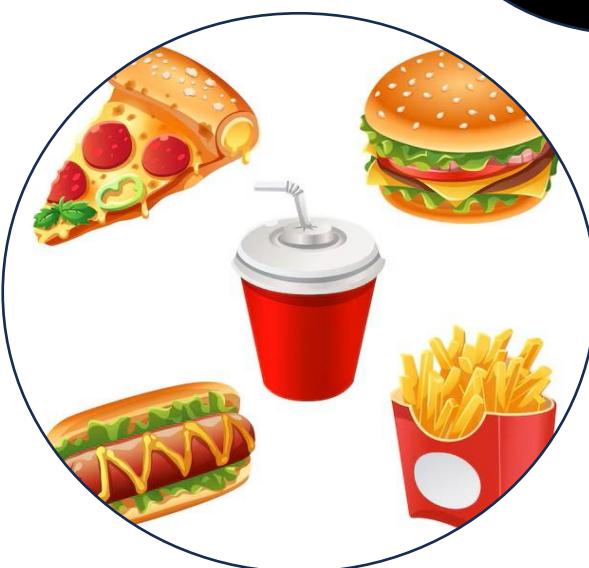
Los alimentos que nunca deben faltar en nuestra mesa son aquellos que proveen al cuerpo de la energía y los nutrientes necesarios para funcionar: frutas y verduras, legumbres y frutos secos, cereales integrales, leche y productos lácteos, pescados y carnes blancas, y huevos.

## LA FIBRA COMO PREVENCION

Mejora la salud digestiva al prevenir el estreñimiento y la enfermedad diverticular, ayuda a mantener un peso saludable al generar saciedad, reduce el riesgo de diabetes tipo 2 al controlar el azúcar en sangre, disminuye el colesterol, y puede disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, como el de colon.

## LA ALIMENTACION CHATARRA Y COMIDA RAPIDA

Los alimentos procesados con alto contenido de grasas, azúcares, sal y aditivos, y bajo valor nutricional, pero la comida rápida también se refiere a la facilidad y rapidez con que se puede obtener, siendo la comida chatarra el término que enfatiza su poca calidad nutritiva. Su consumo excesivo se asocia a graves problemas de salud como obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades



# ALIMENTACION EN LA ACTUALIDAD

**La alimentación actual se caracteriza por un aumento del consumo de alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares y sal, mientras que se reduce la ingesta de frutas, verduras y fibra. Este patrón, asociado al fácil acceso y bajo costo de alimentos industrializados y bebidas azucaradas, genera problemas de salud como la obesidad, que afecta a una gran parte de la población mundial y en especial a México. Se busca una alimentación saludable y sostenible, basada en vegetales, frutas, cereales integrales y legumbres, promoviendo la disponibilidad de alimentos nutritivos y combatiendo el hambre y la desnutrición.**

