

UDS

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CATEDRÁTICO: NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

MATERÍA: NUTRICIÓN

TAREA: CUADRO DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

ALUMNA : SALOMÉ CARRASCO GONZÁLEZ

SÁBADO 06 DE JUNIO DEL 2020
TAPACHULA, CHIAPAS

Mi Universidad

 UDS Mi Universidad

 @UDS_universidad

www.uds.mx

Tel. 01 800 837 86 68

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Utilizada para valorar las ingestas de energía y nutrientes y planificar la alimentación individual y colectiva de personas sanas y enfermas.

PARÁMETROS NUTRICIONALES

Metodología

Porción comes tible

Expresado en "tanto por uno".

Expresado en "tanto por uno".

Pérdidas por cocciones

Algunos alimentos pueden causar pérdidas en la cantidad de nutrientes de los alimentos.

Pérdidas por cocciones

Ácidos grasos (gramos)

Los valores de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados corresponden a la suma total de cada tipo de ácido graso que ha sido posible identificar y cuantificar en cada alimento.

la suma total de ácidos grasos no debe ser igual al valor de lípidos totales, por que incluye otros componentes.

Valores desconocidos, traza y cero

Valores desconocidos (código "N")

el nutriente se encuentra en cantidades significativas

Valores traza (código "TR")

el nutriente se encuentra en cantidades significativas

Valores cero ("0")

el nutriente no se encuentra o se encuentra en cantidades no detectables.

Energía:

Los valores energéticos de los nutrientes se expresan en kilocalorías (kcal)

En unidades del Sistema Internacional (kilojulios, kJ) se convierte: 1 kcal = 4,184 kJ

valores de ATWATER

Proteínas, 4 kcal/g
Grasas, 9 kcal/g
Carbohidratos, 4 kcal/g
Alcohol 7 kcal/g.

Nutrientes

Proteínas, lípidos y carbohidratos en gramos.

Minerales:

P, Mg, Ca, Fe, Zn, Na, K (en miligramos). I, F, Cu Se (en microgramos).

Vitaminas

C, B1, B2, B6, Niacina (en miligramos). D, B12, Ácido fólico (en microgramos). A (en microgramos equivalentes de retinol). E (en miligramos equivalentes de α-tocoferol).

ANEXO I

se presenta el contenido de ácidos grasos omega-3 de pescado y marisco por cada 100 g.

ANEXO II

Se presenta el porcentaje de las pérdidas del valor nutritivo de los alimentos sometidos a diversas formas de cocción.

ANEXO III

se presenta la composición en mg de aminoácidos por 100 g de porción comestible de alimentos ricos en proteínas.

ANEXO IV

Las cantidades se expresan en tres grupos: de 150 a 825 mg, de 50 a 150 mg, y de 0 a 50 mg de purinas por 100 g de porción comestible de alimento.

ANEXO V

Equivalencias pretende facilitar la manipulación de las tablas al usuario y ayudarle en la búsqueda de sustitutos para los alimentos que no se incluyen en las tablas.

FORMA DE USO

Para determinar el valor energético y nutricional de una cantidad de alimento o bebida (cifras expresadas en gramos para sólidos y en mililitros para los líquidos) se multiplica la cantidad de alimento por el valor del nutriente que figura en la Tabla de Composición de Alimentos y se divide por 100.