



UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA



MATERIA: NUTRICIÓN

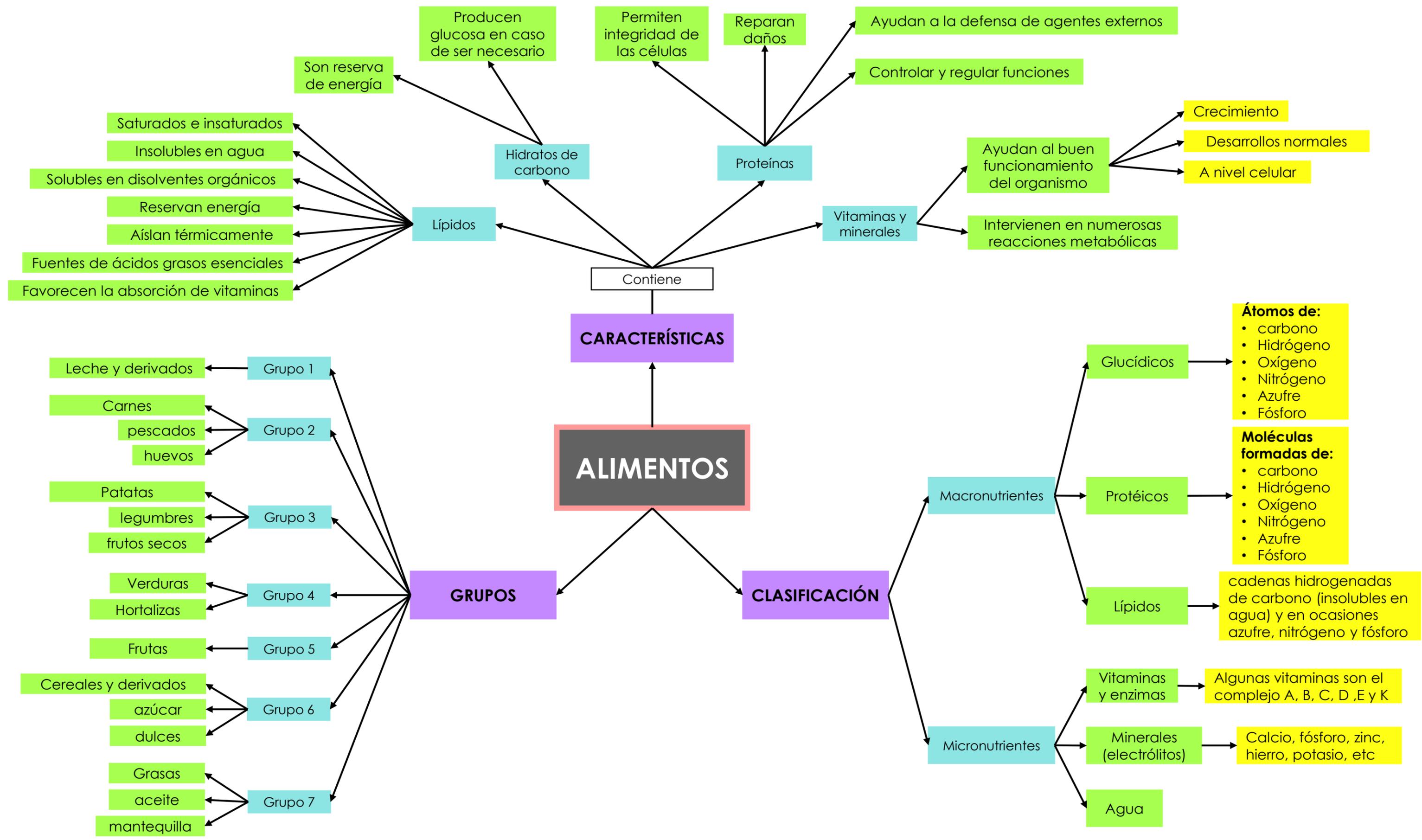
CATEDRÁTICO: LIC. DANIELA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

PRESENTA: AXEL DE JESÚS GARCÍA PÉREZ

TRABAJO: ALIMENTOS

GRADO Y GRUPO: 3 ° B

LUGAR Y FECHA: COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS A 25 - SEPTIEMBRE - 2020



ALIMENTOS

CARACTERÍSTICAS

Contiene

Lípidos

Hidratos de carbono

Proteínas

Vitaminas y minerales

- Son reserva de energía
- Producen glucosa en caso de ser necesario
- Permiten integridad de las células
- Reparan daños
- Ayudan a la defensa de agentes externos
- Controlar y regular funciones
- Saturados e insaturados
- Insolubles en agua
- Solubles en disolventes orgánicos
- Reservan energía
- Aíslan térmicamente
- Fuentes de ácidos grasos esenciales
- Favorecen la absorción de vitaminas

Ayudan al buen funcionamiento del organismo

- Crecimiento
- Desarrollos normales
- A nivel celular

Intervienen en numerosas reacciones metabólicas

GRUPOS

CLASIFICACIÓN

- Grupo 1: Leche y derivados
- Grupo 2: Carnes, pescados, huevos
- Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos
- Grupo 4: Verduras, Hortalizas
- Grupo 5: Frutas
- Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar, dulces
- Grupo 7: Grasas, aceite, mantequilla

Macronutrientes

Glucídicos

- Átomos de:**
- carbono
 - Hidrógeno
 - Oxígeno
 - Nitrógeno
 - Azufre
 - Fósforo

Protéicos

- Moléculas formadas de:**
- carbono
 - Hidrógeno
 - Oxígeno
 - Nitrógeno
 - Azufre
 - Fósforo

Lípidos

cadena de carbono hidrogenada (insoluble en agua) y en ocasiones azufre, nitrógeno y fósforo

Micronutrientes

Vitaminas y enzimas

Algunas vitaminas son el complejo A, B, C, D, E y K

Minerales (electrolitos)

Calcio, fósforo, zinc, hierro, potasio, etc

Agua

BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS:

"Alimentación". Autor: Julia Máxima Uriarte. Para: Caracteristicas.co. Última edición: 9 de marzo de 2020. Disponible en: <https://www.caracteristicas.co/alimentacion/>. Consultado: 24 de septiembre de 2020. Fuente: <https://www.caracteristicas.co/alimentacion/#ixzz6Z1B13YBo>

<https://www.recetasgratis.net/articulo-clasificacion-de-los-alimentos-74015.html#:~:text=Clasificaci%C3%B3n%20de%20los%20alimentos%20seg%C3%BAn%20sus%20nutrientes>,

Si%20calificamos%20los&text=Grupo%20I%3A%20I%C3%A1cteos%20y%20derivados,Grupo%20IV%3A%20verduras%20y%20hortalizas.