

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TUXTLA GUTIÉRREZ**

**NUTRICION
SEGUNDA UNIDAD**

**TEMA:
LOS ALIMENTOS Y DIVERSAS FORMAS DE CLASIFICARLOS**

**DOCENTE:
LIC. Jessica Alejandra Velázquez Cortéz**

**ALUMNO:
Ángel Gerardo Valdez Cuxim**

**MEDICINA HUMANA
TERCER SEMESTRE**

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN

Se basa en

La utilidad que prestan al organismo los diferentes tipos de alimentos y los agrupa según este criterio de la siguiente manera:

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Proveen al cuerpo energía para actividades físicas (correr, caminar, hacer ejercicio)

Algunos son

- Productos de panadería
- Pasta
- Cereales
- Dulces (helados, golosinas)
- Frutos secos



ALIMENTOS CONSTRUCTORES O PLÁSTICOS

Se califican así los alimentos que facilitan la reparación celular: cicatrización de heridas y formación de tejidos (músculos, piel y otros)

Algunos son

- Leche y sus derivados
- Carnes blancas y rojas
- Huevos
- Legumbres



ALIMENTOS PROTECTORES O REGULADORES

Se denomina así a los alimentos que tienen vitaminas y minerales, se encargan de facilitar el control de nuestras necesidades fisiológicas, ayudan a los procesos que fluyen normalmente

Algunos son

- Frutas y verduras
- Hortalizas
- Agua



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU ORIGEN

Aquí encontramos

La organización basada en el origen de los mismos, es decir la fuente de donde provienen.

Se divide en 3 grupos

Alimentos de origen animal

Productos comestibles que provienen directamente de los animales. Sin embargo no todos los animales son incluidos en este grupo.

Algunos son:

- Carnes blancas y rojas
- Lácteos
- Huevos
- Grasas animales



Alimentos de origen vegetal

Estos surgen directamente de la tierra, aportan cantidades importantes de minerales y vitaminas al organismo, además lo proveen de vitaminas vegetales

Algunos que provienen de vegetales son:

Frutas y verduras cereales
Hortalizas aceites
Leguminosas grasas vegetales
Tubérculos



Alimentos de origen mineral

Estos son todos los minerales en sí mismos y los productos que contengan alta dosis de estos.

Algunos son:

- Agua
- Sales minerales (calcio, potasio, magnesio, manganeso)
- Vegetales (cuyo contenido sea alto en minerales)

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU COMPOSICIÓN

Esta clasificación es la más popular de todas pues es la más difundida y se basa en agrupar alimentos por su composición química, ya sea sustancias inorgánicas u orgánicas

Según el siguiente criterio

MACRONUTRIENTES

Estos aportan al organismo principalmente energía, el cual es primordial para muchas funciones esenciales: conducción de impulsos nerviosos, regulación de procesos corporales y desarrollo de nuevos tejidos (crecimiento y reparación).



Glucidicos

En este grupo predominan los hidratos de carbono, que nos proporcionan alto valor energético, encontramos: (leguminosas, cereales y tubérculos)

Proteico

Las proteínas son moléculas formadas por H, O, N. su unidad básica son los 9 aminoácidos esenciales, ayuda al crecimiento de tejidos. Encontramos: carnes, pescados, mariscos, huevos



Lípidos

Son vitales para la vida ya que las membranas de las células están formadas por lípidos. Son productores de energía y se dividen principalmente en 3 grupos: aceites o grasas, fosfolípidos y esteroides de colesterol



MICRONUTRIENTES

Estos ayudan a facilitar gran parte de las reacciones químicas que ocurren en el cuerpo, pero no proporcionan energía. Su diferencia con los macronutrientes es que el cuerpo los requiere en porciones muy pequeñas



Aunque las necesitamos en pequeñas cantidades son importantes en muchas reacciones metabólicas, no generan energía ni aportan calorías. Algunos son complejo A,B,C,D

Vitaminas y enzimas

Regulan la actividad de algunas enzimas, facilitan el transporte de membrana de algunos nutrientes, no generan energía ni aportan calorías. (Ca, Zn, K, Fe etc...)

Minerales

Este líquido adquiere varias clases de minerales cuando corre por el subsuelo. Es considerado un nutriente, es una sustancia esencial para la vida, todos los seres están compuestos mayormente de agua

Agua