



**NOMBRE DEL ALUMNO:** Marvin Andrés Cano  
Hernández

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Nutrióloga. Daniela  
Montserrat Méndez Guillen

**NOMBRE DEL TRABAJO:** Súper nota

**Materia:** Nutriología

**GRADO:** 3A

## SUPER NOTA

### LOS ALIMENTOS

Son aquellas sustancias o productos de cualquier naturaleza que, por sus componentes, características, preparación y estado de conservación, son susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados para la normal nutrición humana, como frutivos o como productos dietéticos en casos especiales de nutrición humana.



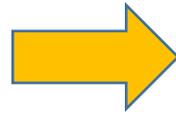
#### FINALIDAD DE ALIMENTOS

- ENERGIA
- CRECIMIENTO
- REPARACION TISULAR
- REPRODUCCION
- REGULACION PLACER Y PALATIBILIDAD



## LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mantener una dieta saludable durante toda la vida previene no solo la desnutrición en todas sus formas, sino también una variedad de ENT y otras condiciones de salud.



Una dieta saludable nos ayuda a prevenir la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles

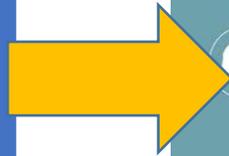


¿Cómo se clasifican los nutrientes?

macronutrientes  
(hidratos de carbono,  
proteínas y grasas)

micronutrientes  
(vitaminas y minerales)

Nuestro cuerpo necesita calorías para cumplir sus funciones, como el mantenimiento de la temperatura y las funciones vitales en reposo. También para crecer y desarrollarse, moverse y realizar ejercicio físico.



## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS



Los **alimentos** son indispensables para la vida. **Suministran al organismo la energía y las sustancias químicas necesarias para la formación, el crecimiento y la reconstrucción de los tejidos.**

### Alimentos de origen vegetal

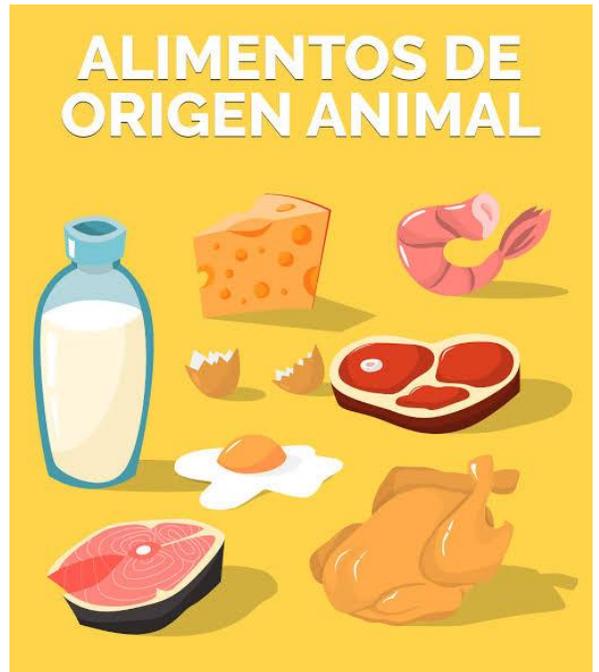
**Cereales:** se pueden consumir en su forma natural o como producto derivado, entre los más comunes se encuentran el trigo, arroz, maíz, avena, cebada y centeno, así como los productos elaborados a partir de sus harinas, como pan y pastas para sopa, entre otros. Son ricos en almidones y constituyen una fuente fácil y directa de energía.

**Legumbres:** son los granos secos que provienen de las plantas con vaina, entre ellas se encuentran las judías verdes, las habas, las lentejas y los garbanzos.

**Frutas y verduras:** son fuente importante de fibra, vitaminas y minerales, destacando la vitamina C de los cítricos y la vitamina A procedente del caroteno de las zanahorias y verduras con hoja, también son buena fuente de vitamina K y ácido fólico.

### Alimentos de origen animal

- **Carnes, huevos y pescados:** se incluyen las carnes de vaca, cerdo, pollo y pescado entre otras, así como las vísceras y los huevos. Aportan todos los aminoácidos indispensables que el cuerpo necesita para ensamblar sus propias proteínas, también aportan grasas saturadas y colesterol en diferentes proporciones. ricos en vitaminas D y A.
- **Leche:** la leche y sus derivados (queso, yogur, nata, cuajada, helados) son conocidos por su abundancia en proteínas, contienen fósforo y, en especial, calcio. La leche también es rica en vitaminas, excepto vitamina C. No contiene hierro.



### **Energéticos**

cuando son ricos en hidratos de carbono y grasas. Estas sustancias, al ser "quemadas", proporcionan las calorías que el organismo necesita para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades habituales.



## GRUPOS DE ALIMENTOS

- **Grupo I:** leche y derivados. Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las estructuras del organismo.
- **Grupo II:** carnes, pescados y huevos. Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B.
- **Grupo III:** patatas, legumbres, frutos secos. Función plástica y energética. Energética porque aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono. En cuanto a las legumbres, aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra.
- **Grupo IV:** verduras y hortalizas.
- **Grupo V:** Frutas. Función reguladora. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo IV, verduras y hortalizas, además son ricas en sacarosa, fructosa y glucosa, pero con un aporte calórico bajo.
- **Grupo VI:** Cereales y derivados, azúcar y dulces. Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono).
- **Grupo VII:** Grasas y aceites. Función energética. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.



## Hidratación saludable

Para que tengas una idea del consumo de bebidas y su porción recomendable al día, la [Secretaría de Salud](#) **elaboró la Jarra del buen beber**, similar al plato del buen comer.

La jarra del buen beber



Fuente: Infografía internet

## Bibliografías

<https://www.paho.org/es/noticias/16-10-2021-dia-mundial-alimentacion-dieta-saludable-nos-ayuda-prevenir-aparicion>

<https://www.gob.mx/profeco/documentos/la-jarra-del-buen-beber-la-importancia-de-mantenerte-bien-hidratado?state=published>

<http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/997981f113fec734de59901594e984ca.pdf>