



Nombre del alumno:

Yessica Guzmán Sántiz

Nombre del profesor:

L. N. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre del trabajo:

SUPERNOTA: NUTRICIÓN

Materia:

Nutrición

Grado:

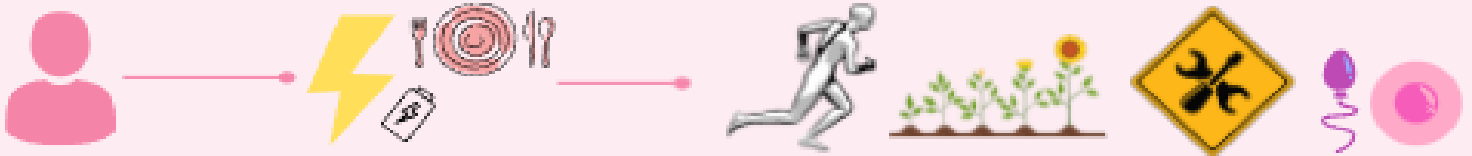
3°A

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de octubre de 2021

Nutrición



Conocer la composición del alimento y los grupos es fundamental para la preparación de la dieta y elección de alimentos.



Alimento

Producto o sustancia de cualquier naturaleza que una vez ingerido aporta nutrientes en el organismo

Alimentación
Proceso voluntario

Depende de

- Educación Aprendizaje
- Cultura y costumbre
- Economía Disponibilidad

También contienen una fracción no nutritiva:
COMPONENTES BIOACTIVOS



Importante en la protección celular

Factores que condicionan el valor nutritivo



Clasificación de los alimentos

Origen y procedencia



Composición

Proteínas

Lípidos

Hidratos de carbono

Aporte energético

Hipocalóricos

hipercalóricos

Función



Energéticos, estructurales y reguladores

Origen vegetal ricos en agua, HC (almidón), fibra y todos los minerales y vitaminas hidrosolubles (Vitamina B)



Verduras, hortalizas y frutas Principal componente: agua. Pobres en proteína y no tienen lípidos, ricos en minerales y vitaminas



Ácido fólico • en hojas verdes

Legumbres Alimentos muy completos, tienen todos los nutrientes, tienen poca agua por lo que se conservan bien



Aceites y grasas Grasas visibles, contribuyen a la palatabilidad (placer) de la dieta



Margarinas: factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular



Azúcares y dulces Aporta energía y aumenta la palatabilidad, compuesto de HC simples



Origen animal

Leche y derivados Es el alimento más completo que contiene casi todos los nutrientes esenciales para el hombre



producto fermentado de ciertas bacterias

Huevo Únicamente los de gallina, uno de los altos contenido en colesterol



- Clara de huevo: agua y proteínas
- Yema: grasa, fuente de vitamina D y de luteína

Carnes y derivados buena fuente de proteínas, minerales y vitaminas



Pescado y marisco Pueden ser magros, grasos y semimagros



Ángeles Carbajal Azcona. Manual de nutrición y dietética. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid
<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>