



**LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA
CAMPUS COMITAN**

Nombre del trabajo: Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros bioactivos

Grado y Grupo: 3° A

Nombre del alumno: Litzy Moreno Rojas

Nombre del docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Materia: Nutrición

Comitan de Domínguez Chiapas a 08 de Octubre del 2021



Los alimentos como fuente de energía y nutrientes

EL HOMBRE PARA MANTENER SU SALUD, NECESITA:

- Consumir diariamente una determinada cantidad/calidad de energía
- De unos 50 nutrientes que se encuentran almacenados en los alimentos

Alimento

- Se considera de cualquier naturaleza:
 - Origen animal o vegetal
 - Sólidos o líquidos
 - Naturales o transformados
- Cumplen función nutritiva en el organismo

Componentes

- Esenciales
- Condicionalmente esenciales
- No esenciales

¿Qué aportan los alimentos?

- Energía
- Materiales para el crecimiento, la reparación de los tejidos y la reproducción
- Sustancias necesarias para la regulación

MACRONUTRIENTES

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Grasas o lípidos

MACRONUTRIENTES

- Minerales
- Vitaminas

Otros componentes de los alimentos

Los alimentos contienen una fracción no nutritiva, mucho más numerosa, especialmente en los alimentos de origen vegetal, y que a su vez está constituida por dos partes:

Componentes bioactivos naturales de los alimentos

- Importantes en su relación con el entorno y que le proporcionan sus características sensoriales y organolépticas
- Son factores de protección frente al estrés oxidativo y a la carcinogénesis
- Ejemplo de ellos son: aromas, pigmentos, color, olor, textura, sabor, aroma, etc.

Componentes no naturales:
aditivos y contaminantes

Factores que condicionan el valor nutritivo

Cada alimento tiene un valor nutricional distinto y su importancia depende de distintos factores:

- De la composición en crudo
- Del grado en que se modifican (pierden o ganan)
- El tipo de preparación empleado
- De la interacción de los nutrientes con otros componentes de la dieta
- De la cantidad que se consume y de la frecuencia de consumo
- De las necesidades nutricionales de cada persona
- De que el nutriente se sintetice en el organismo y de las características de dicha síntesis.
- De los almacenes corporales y de otros muchos factores individuales.

Densidad calórica

Es un índice de calidad nutricional que puede ser útil en la elección de los alimentos pues hay evidencia científica de que las dietas con menor densidad energética pueden ayudar en el mantenimiento del peso saludable.

DENSIDAD ENERGÉTICA = kcal que aporta el alimento / peso

Clasificación de los alimentos

- SEGUN:
- Origen y procedencia
- Composición mayoritaria en proteínas, lípidos o hidratos de carbono
- Aporte energético
- Funciones: energéticos, plásticos o estructurales y reguladores
- Criterios culinarios, gastronómicos
- Valor nutricional

Grupos de alimentos de origen vegetal

1. Cereales y derivados
2. Verduras, hortalizas y frutas
3. Legumbres
4. Aceites y grasas culinarias o visibles
5. Azúcares y dulces

Alimentos de origen vegetal

- Ricos en agua
- Hidratos de carbono y fibra
- Tienen poca grasa
- Carecen de colesterol
- Aportan una cantidad moderada de una proteína de menor calidad que la de origen animal
- Mayor contenido de minerales y vitaminas

Alimentos de origen animal

1. Leche y derivados
2. Huevos
3. Carnes y derivados
4. Pescados y mariscos

Bebidas

- ☞ **Bebidas no alcohólicas:** Tienen alto contenido en agua y un valor energético derivado del contenido en azúcar que se les añade para edulcorar.
- ☞ **Bebidas alcohólicas:** suministran energía por el alcohol que contienen (7 kcal/g).