



## Universidad del Sureste

CAMPUS COMITÁN

### Licenciatura en Medicina Humana

#### Nombre del trabajo

Super nota

#### Materia

Nutrición

#### Grado y grupo

3ro A

#### Nombre alumna

Jesús Eduardo Gómez Figueroa

#### Nombre docente

Nutrióloga. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de octubre del 2021

# LOS ALIMENTOS COMO FUENTE DE ENERGÍA, NUTRIENTES Y OTROS BIOACTIVOS

Según el Código Alimentario Español, 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.



## COMPONENTES

- ✓ ESENCIALES
- ✓ CONDICIONALMENTE ESENCIALES
- ✓ NO ESENCIALES

**ALIMENTACION** Es un proceso voluntario y consiente, que se basa en la selección, preparación, e ingestión de alimentos

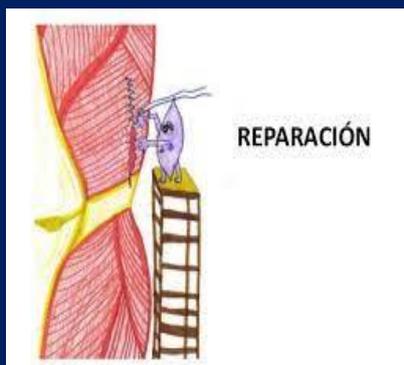


## Depende de

- ✓ DISPONIBILIDAD
  - ✓ APRENDIZAJE DE EDUCACION
  - ✓ COSTUMBRES CULTURALES
  - ✓ ECONOMICOS
  - ✓ HABITOS ALIMENTARIOS
  - ✓ CARACTERISTICAS PERSONALES
- FACTORES

## FINALIDAD DE ALIMENTOS

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





**NUTRIENTES LOS DIVIDIMOS EN...**

**MACRONUTRIENTES** - Hidratos de carbono, proteínas y grasas o lípidos

**MICRONUTRIENTES** - Minerales y vitaminas

Componentes bioactivos naturales de los alimentos (aromas, pigmentos, etc., influyen en actividades celulares y fisiológicas

**FACTORES QUE CONDICIONAN EL VALOR NUTRITIVO DEL ALIMENTO**

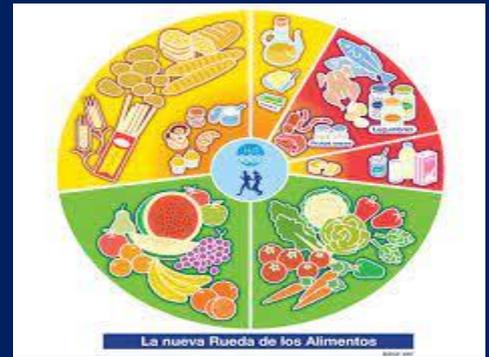
- COMPOSICIÓN EN CRUDO
- GRADO EN QUE SE MODIFICAN (PIERDEN O GANAN) LOS NUTRIENTES
- TIPO DE PREPARACIÓN
- INTERACCIÓN DE LOS NUTRIENTES CON OTROS COMPONENTES DE LA DIETA
- CANTIDAD QUE SE CONSUMA Y DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO
- NECESIDADES NUTRICIONALES
- NUTRIENTE SE SINTETICE EN EL ORGANISMO
- ALMACENES CORPORALES



Según la British Nutrition Foundation (BNF) pueden clasificarse los alimentos según este parámetro en:

- Alimentos con muy baja densidad energética: <0,6 kcal/g
- Alimentos de baja densidad energética: 0,6—1,5 kcal/g
- Alimentos de densidad energética media: 1,5—4 kcal/g
- Alimentos de densidad energética alta: >4 kcal/g

- Según su origen y procedencia: en alimentos de origen animal y vegetal.
- Según su composición mayoritaria en proteínas, lípidos o hidratos de carbono.
- Según su aporte energético: hipocalóricos o hipercalóricos.
- Según sus funciones: energéticos, plásticos o estructurales y reguladores.
- Según criterios culinarios, gastronómicos.
- Según su valor nutricional.



## GRUPOS DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL



**Cereales y derivados-** Los cereales (trigo, arroz, maíz, cebada, avena, centeno, mijo, etc.) y sus derivados (pan, pasta, galletas, bollería, etc.),. Contienen minerales como Mg, Zn, Fe y algo de Ca

**Verduras, hortalizas y frutas-** Las espinacas, acelgas, endibias, lechuga o perejil son hojas; las coles de Bruselas, brotes de hojas. Aportan cantidades importantes de minerales, especialmente de magnesio (máximo en almendras) y potasio y algunas vitaminas como la B6 y E. No contienen retinol ni vitaminas B12, D y C.



**Legumbres-** Poca cantidad de agua (9%) y, por tanto, se conservan muy bien, aportan almidón, estaquiosa, rafinosa. Ca, Mg, Zn, K, P y Fe y contienen prácticamente todas las vitaminas (B1, niacina, ácido fólico, carotenos, algo de B2 y C). Aunque carecen, como el resto de los vegetales, de vitaminas B12, retinol y D, son alimentos con una alta densidad de nutrientes.



**Aceites y grasas-** a palatabilidad de la dieta, son fuentes concentradas de energía, vehículo de vitaminas liposolubles.



**Azúcares y dulces-** Suministran una energía barata, de fácil digestión y agradable (su función es aumentar la aceptación del alimento).

Se caracterizan por aportar proteína de elevada calidad pues está formada por casi todos los aminoácidos necesarios para formar las proteínas corporales. En general, tienen prácticamente de todo. Excepto vitamina C, ácido fólico y carotenos que se encuentran en muy pequeñas cantidades. Son pobres en hidratos de carbono (excepto la leche) y carecen de fibra. Tienen, a diferencia de los alimentos de origen vegetal, colesterol, retinol, vitaminas D y B12.

## 1. LECHE Y DERIVADOS V. A Y B2



## 2. HUEVOS D,E,B12,A,B2,YODO, HIERRO, GRASA



elEconomista.es

## 3. CARNES Y DERIVADOS ,HIERRO, ZINC



## 4. PESCADOS Y MARISCOS, V. D



## FUENTE BIBLIOGRAFICA

Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. (2020). Manual de Nutrición y Dietética. 8 de octubre de 2021, de UCM Sitio web:

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