



Nombre del alumno:

Rudy Ángel Osvaldo Vázquez
Zamorano

Nombre del profesor:

Dra. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo:

“súper nota”

Materia: “nutrición”

Grado: 3er. Semestre.

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de octubre del 2021

Los alimentos como fuente de energía y nutrición

Necesitamos consumir una cantidad o calidad de alimentos y de unos 50 nutrientes, el alimento son sustancias o productos de cualquier naturaleza, los cuales son susceptibles de ser habitual e idóneamente para la normal nutrición humana.

Alimento

- Producto o sustancia de cualquier naturaleza que una vez ingerido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva.

Alimentación

- Proceso voluntario y consciente
 - Selección
 - Preparación
- Ingestión de alimentos

Componentes

- Esenciales
- Condicionalmente esenciales
- No esenciales



¿Qué aportan los alimentos?

Son almacenes de nutrición de origen animal o vegetal, sólidos o líquidos, naturales o transformados aportan:

- Energía
- Crecimiento y regulación
- Placer y palatabilidad

Aspectos fundamentales del alimento:

- Nutritivo
- Saludable
- Sabor agradable
- Económico



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.

Componentes bioactivos naturales de los alimentos

Características sensoriales y organolépticas (color, olor, textura, sabor, aroma, etc.), (licopeno en tomates; alium en el ajo y la cebolla; luteína en vegetales de la hoja verde; limoneno en los cítricos; resveratrol en las uvas, etc.)



Componentes no naturales aditivos y contaminantes

Componentes bioactivos

- Actividad celular
- Mecanismos fisiológicos
- Efectos beneficiosos para la salud



Componentes de la dieta

Nutrientes	No nutrientes (CNN)	
N ≈ 50 Proteínas Lípidos CHO Fibra Minerales Vitamines Agua	Componentes naturales bioactivos en tejidos animales y vegetales (fitoquímicos)	Aditivos y contaminantes
	Protección de la enfermedad crónica N = ??? Dieta mixta: 60.000–100.000 ≈ 1,5 g/día (Leitzmann, 2002)	N = ??? <small>(Neri/Fiala de Varela y Fior-Rosa, 1993)</small>



España ≈ 3,5 g/día
(Seure y Goñi, 2009)

Factores que condicionan el valor nutritivo de los alimentos

Todos los nutrientes se encuentran amplia y heterogéneamente distribuidos en los alimentos, el valor nutricional de la dieta depende, por tanto de, la mezcla total de los alimentos que la componen y de los nutrientes que aporta.



Cada alimento tiene un valor nutricional distinto y su importancia desde el punto de vista nutricional depende de distintos factores

- Composición de crudo
 - Grado en que modifican (pierden o ganan) los nutrientes
 - Tipo de preparación
- Interacción de los nutrientes con otros componentes de la dieta
- Cantidad que se consume y de la frecuencia de consumo
 - Necesidades nutricionales
- Que el nutriente se sintetice en el organismo
 - Almacenes corporales



Alimentos de origen vegetal

Son especialmente ricos en agua, hidratos de carbono y fibra, tienen poca grasa, excepto los aceites y carecen de colesterol.

Los hidratos de carbono de algunos alimentos (lentejas, patatas, trigo, maíz, arroz)



Grupos de alimentos de origen vegetal

- Cereales y derivados
- Verduras, hortalizas y frutas
- Legumbres
- Aceites y grasas culinarias o visibles
- Azucares y grasas



Cereales y derivados

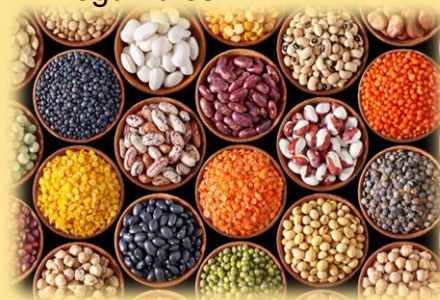


Cereales y derivados

Verduras, hortalizas y frutas



Legumbres



Azucares y grasas



Alimentos de origen animal

Aportan proteínas de elevada calidad pues está formada por casi todos los aminoácidos necesarios para formar las proteínas corporales, estos alimentos no tienen vitamina C, ácido fólico, y carotenos que se encuentran en muy pequeñas cantidades.

Grupos de origen animal

- Leche y derivados
- Huevos
- Carnes y derivados
- Pescado y mariscos



Leche y derivados



Huevos



Carnes y derivados



Pescados y mariscos



Bebidas

Bebidas no alcohólicas: alto contenido en agua y un valor energético derivado en el contenido de azúcar que se les añade para edulcorar, los zumos contienen especialmente vitamina C



Bebidas alcohólicas: suministran energía por el alcohol, que contiene (7 kcal/g) y por el azúcar que llevan algunos licores, la cerveza contiene algo de hidratos de carbono, vitamina B12, B2, folato



Condimentos y especias

Las especias, hierbas aromáticas y condiciones como sal, vinagre, usados con el fin de añadir o mejorar el sabor y/o aroma, aportan nutrientes y sobre todo numerosos fotoquímicos, tienen poco valor nutritivo ya que se difieren en muy pequeñas cantidades.



Perdida de vitaminas al procesar alimentos

Mejoran su calidad higiénica y gastronómica pero también pueden modificar su valor nutricional aumenta, pero en otros disminuye al perderse algunos nutrientes.



Etiquetado nutricional

Responda ala existencias legales y sanitarias debería ofrecer información

Clara, veraz y segura sobre los siguientes aspectos: nombre de producto,

Lista de ingredientes, peso neto, instrucciones de conservación y uso,

Identificación de la empresa, lote y fecha de consumo preferente/ caducidad.

Datos de Nutrición		
Tamaño de la porción 100g		
Cantidad por porción		
Calorías 169	Calorías de grasa 65	
% Valor Daily		
Grasa total 7g	11%	
Grasa saturada 2g	11%	
Grasas Trans		
Colesterol 68 mg	23%	
Sodio 42mg	2%	
Carbohidratos totales 0g	0%	
Fibra dietética 0g	0%	
Azúcares 0g		
Proteínas 24g		
Vitamina A	6% • Vitamina C	5%
Calcio	9% • Hierro	2%

* Porcentaje de Valores diarios están en 2.000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

BIBLIOGRAFIA

Farmacia. Universal 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>