



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Nutrición.**

**Nombre del trabajo.**

**Súper nota.**

**Docente: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Alumno: Edwin Dionicio Coutiño Zea**

**3er semestre**

**Grupo: A**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 08/10/2021.**

# ALIMENTOS.

## Definición.

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



## Aportan nutrientes.

Energía.

Materiales para: crecimiento, reparación tisular, reproducción.

Aspectos fundamentales del alimento: nutritivo, saludable, sabor agradable, económico.



## Componentes de los alimentos.



**Micronutrientes:**  
agua, fibra dietética.

**Macronutrientes:**  
HC, lípidos, proteínas.

## Componentes bioactivos.

Componentes bioactivos de los alimentos que influyen en la actividad celular y en los mecanismos fisiológicos y con efectos beneficiosos para la salud.

Carotenoides, fitoesteroles, saponinas, glucosinolatos, polifenoles, etc.



## Factores que condicionan el valor nutritivo del alimento.

Necesidades nutricionales, nutriente se sintetice en el organismo, almacenes corporales.

Composición, grado en que se modifican 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.

## Densidad energética o calórica.





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

### Clasificación de los alimentos.

- 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.



### 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



## **Referencias bibliograficas.**

- Recuperado de  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/997981f113fec734de59901594e984ca.pdf>