



Medicina Humana

Nombre del alumno: Luz Angeles Jiménez
Chamec

Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat
Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Nutrición

Grado y grupo: 3° B

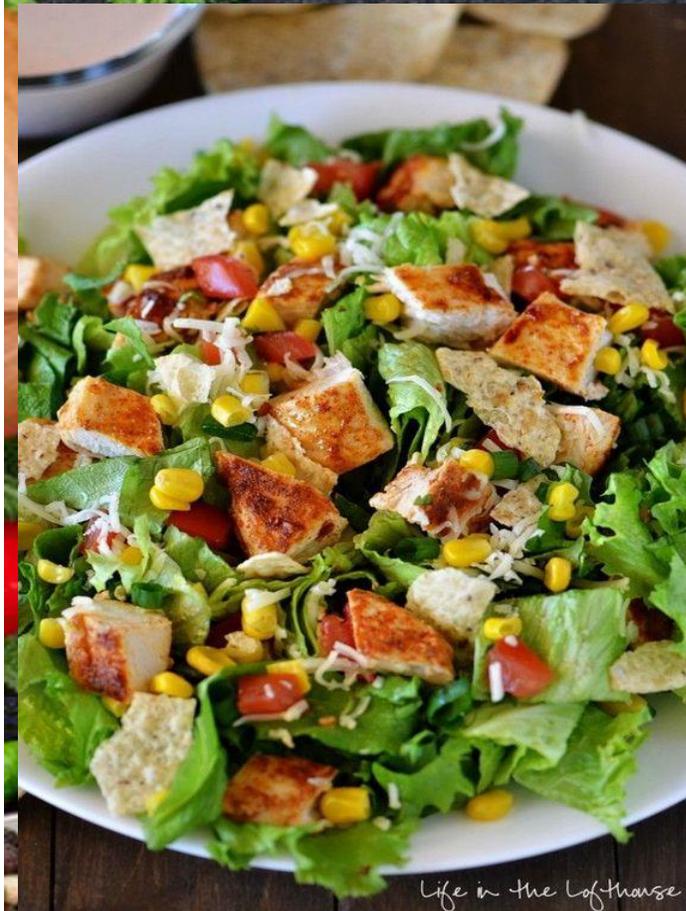
*los alimentos
como fuente de
energía, nutrientes
y otros bioactivos*



los alimentos como fuente de energia y nutrientes

Es fundamental para la preparación de dietas

Simplifica y ayuda en la elección de los alimentos y menús que forman parte de la dieta



Los alimentos son productos o sustancias de cualquier naturaleza que una vez ingerido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.



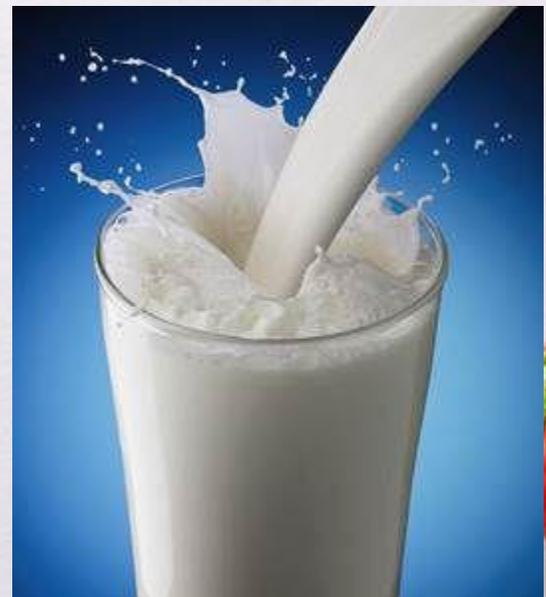
Que aportan los alimentos?

Los alimentos son almacenes dinámicos de nutrientes -de origen animal o vegetal, sólidos o líquidos, naturales o transformados- que una vez ingeridos aportan:



-Materiales a partir de los cuales el organismo puede producir movimiento, calor o cualquier otra forma de energía, pues el hombre necesita un aporte continuo de energía.

- Materiales para el crecimiento, la reparación de los tejidos y la reproducción.



-Sustancias necesarias para la regulación de los procesos de producción de energía, crecimiento y reparación de tejidos.

Otros componentes de los alimentos

Los alimentos contienen una fracción no nutritiva, mucho más numerosa, especialmente en los alimentos de origen vegetal



Componentes bioactivos de los alimentos



Componentes no naturales: aditivos y contaminantes



Importantes en su relación con el entorno, proporcionan características sensoriales y organolépticas.

Componentes naturales bioactivos en tejidos animales, hongos, bacterias y vegetales (fitoquímicos).



Clasificación de los alimentos

Según su origen y procedencia: en alimentos



Según su composición mayoritaria en proteínas, lípidos o hidratos



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

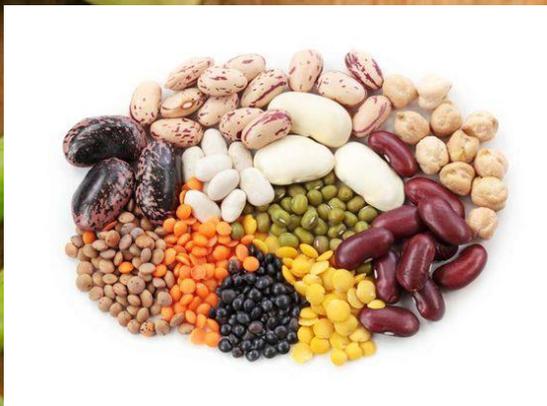
1.- Cereales y derivados



2.- Verduras, hortalizas y frutas



3.- Legumbres



4.- Aceites y grasas



5.- Azucares y dulces



Alimentos de origen animal

1.- Leche y derivados



2.- Huevos



3.- Carnes y derivados



4.- Pescados y mariscos



Referencia bibliográfica:

- Manual de Nutrición y Dietética. Recuperado el 08 de octubre del 2021 de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a019de50a4c9b3018bd3c17099c77726.pdf>