



**Nombre del alumno: Juan
Bernardo Hernández López**

**Nombre del profesor: Méndez Guillen
Daniela Monserrat**

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3 Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de octubre del 2021

Súper nota





Alimentos como fuente de energía, nutrientes Y OTROS BIOACTIVOS



Los alimentos como fuente de energía y nutrientes

consumir diariamente una determinada cantidad/calidad de energía y de unos 50 nutrientes que se encuentran almacenados en los alimentos.



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

APORTACION

crecimiento, la reparación de tejidos y la reproducción. , regulación de los procesos de Producción de energía, Proporcionando Placer y Palatabilidad a la dieta.

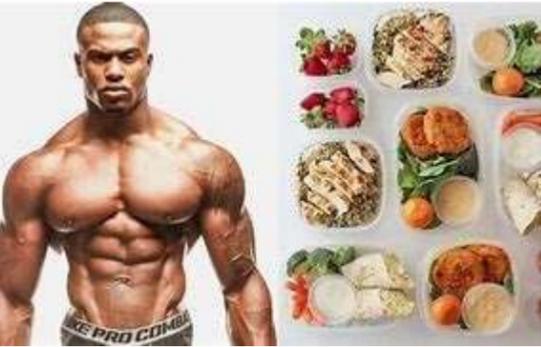
Estudios recientes muestran que el consumo de una cantidad moderada de frutos secos, sustituyendo a una parte de la grasa saturada de la dieta, puede reducir significativamente el riesgo cardiovascular



Componentes bioactivos naturales de los alimentos

de Protección frente al estrés oxidativo y a la carcinogénesis (licopeno en tomates; alium en el ajo y la cebolla; luteína en vegetales de hoja verde; limoneno en los cítricos; resveratrol en las uvas, etc.)

todos los nutrientes se encuentran ampliamente y heterogéneamente distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de múltiples combinaciones de los mismos.



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

“Una dieta equilibrada y saludable, solo es equilibrada y saludable si se come”

La clasificación de los alimentos

Puede realizarse utilizando diferentes criterios:

- 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.



La riqueza gastronómica de nuestro país es indudable y muchos de nuestros platos típicos y tradicionales, además del gran placer que en los comensales producen, son de una excelente calidad nutricional. El potaje, plato característico de nuestra culinaria, es consumido con relativa frecuencia por un gran número de familias españolas durante el tiempo de

Cuaresma



Si el Potaje además se complementa con un Poco de Pan, una ensalada y una naranja, el aporte de hidratos de carbono y de vitaminas antioxidantes —vitamina C, E y β-caroteno— está asegurado, mejorando apreciablemente su valor nutricional.



Azúcares y dulces

alimentos como el azúcar, la miel (aunque ésta sea de origen animal), chocolate, cacao, etc. cuya Principal función en la dieta es la de aportar energía y aumentar la Palatabilidad.



Alimentos de origen animal

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



Productos light o ligeros

canon de belleza y estética corporal

La eliminación de la grasa, además de reducir las calorías, también supone la reducción del colesterol (12, 7 y 2 mg por cada 100 ml de leche, respectivamente)



Bibliografía

[Manual de Nutrición y Dietética \(plataformaeducativauds.com.mx\)](http://plataformaeducativauds.com.mx)

