



**Nombre del alumno: Hernández Morales
Jazmín**

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

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Nutrición

Grado: 3ero Grupo B

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de octubre del 2021

ALIMENTOS

Los alimentos como fuente de energía y nutrientes

El conocimiento de la composición nutricional de los alimentos y los diferentes grupos en que estos se clasifican es fundamental para la preparación de dietas, pues simplifica y ayuda extraordinariamente en la elección de los alimentos y menús que formarán parte de la dieta

El hombre para mantener la salud desde el punto de vista nutricional, necesita consumir diariamente una determinada cantidad/calidad de energía y de unos 50 nutrientes que se encuentran almacenados en los alimentos. Como omnívoro, y gracias a las diversas adaptaciones que ha desarrollado a lo largo de su evolución, en la actualidad, puede utilizar y consumir una amplia gama de productos o alimentos para obtener la energía y los nutrientes necesarios

EL ALIMENTO DE CADA DÍA

Los macro-nutrientes son la única fuente de energía para el organismo y gracias a ellos el cuerpo crece y mantiene las funciones vitales.

Los **carbohidratos** deben estar presentes en un 50% del total de calorías, son una importante fuente energética, cada gramo aporta 4 kilocalorías.

Las **proteínas** deben constituir el 20-25% de calorías, son esenciales para el crecimiento y regeneración de los tejidos, proporcionan 4 kilocalorías por gramo.

Los **lípidos**, con un 20-30% del total calórico, tienen valor energético, aportan 9 kilocalorías por gramo consumido.



#ADAM

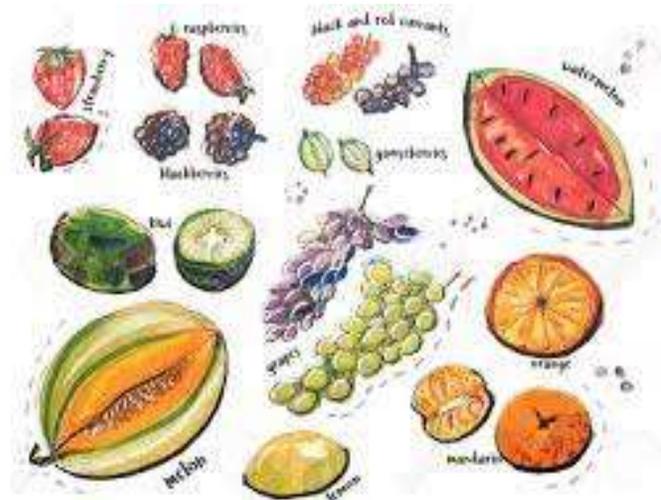


Alimento

Producto o sustancia de cualquier naturaleza de origen animal o vegetal sólidos o líquidos naturales o transformados que una vez ingeridos aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.

COMPONENTES

- ESENCIALES
- CONDICIONALMENTE ESENCIALES
- NO ESENCIALES



Alimentación

PROCESO VOLUNTARIO Y CONSCIENTE

- Selección
- Preparación
- Ingestión de alimento



¿Qué 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.
- Además, los alimentos tienen también un importante papel proporcionando placer y palatabilidad a la dieta



ALIMENTOS

Finalidades

- Aportan nutrientes
- Energía
- Materiales para: crecimiento, reparación tisular, reproducción.
- Sustancia para la regulación
- Aportar otros componentes no nutritivos (bioactivos)
- Suministrar palatabilidad, textura, aromas.

Aspectos fundamentales del alimento

- Nutritivo
- Saludable
- Sabor agradable
- Económico



Bibliografía

Alimento . (s.f.). Obtenido de Manual de Nutrición y Dietética:

<http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a019de50a4c9b3018bd3c17099c77726.pdf>