



MEDICINA HUMANA

Nombre del alumno: Sanchez Chanona Jhonatan

Docente: Méndez Guillen Daniela Monserrat

Nombre del trabajo: "Super Nota"

Materia: Nutrición

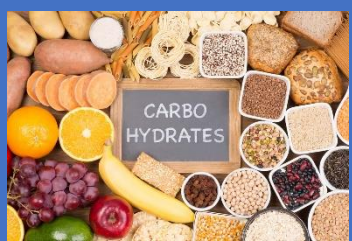
Grado: 3°

Grupo: "B"

PASIÓN POR EDUCAR

Alimentos

Macronutrientes



Micronutrientes



ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B

B1	pan, cereales, arroz, pasta, hígado, carne de cerdo, huevos, legumbres, nueces	B2	lacteos, huevos, fortalezas de hoja verde, carnes magras, hígado, legumbres, nueces
B3	leche, huevos, pan, cereales, arroz, arroz salvaje, carnes magras, guisantes, aves, comal	B5	carne, aguacate, brócoli, huevos, lentejas, leche, champiñones, vísceras, pollo, patatas, cereales
B6	aguacate, plátano, legumbres, carne, nueces, cereales, maíz	B7	cereales, choco, leche, yema de huevo, leche, nueces, hígado, carne de cerdo, levadura
B9	vegetales de hojas verdes, frutas, guisantes, nueces, pan, cereales	B12	visceras, carne de res, carne de aves, huevos, lacteos, levadura



¿Que son los alimentos?

“son sustancias de naturaleza compleja que contienen los elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales”

Composición en crudo



Modificaciones que sufren



Componentes bioactivos de los alimentos

VERDE
Contienen luteína, antioxidante que refuerza la visión. Potasio, vitamina C, K y ácido fólico.

ROJO
Ricos en licopeno y antocianinas que mejoran la salud del corazón y disminuye el riesgo de cáncer.

NARANJA
Son ricos en vitamina C y betacaroteno, ayudan a la visión, la piel y el sistema inmunitario.

VIOLETA
Sus antioxidantes y fitoquímicos combaten la vejez, reduce el riesgo de cáncer y mantiene la memoria.

BLANCO
Ricos en fitoquímicos y potasio. Ayudan a reducir el colesterol, bajar la presión y prevenir la diabetes.

Factores que condicionan el valor nutritivo del alimento

- La composición en crudo
- Grado en que se modifican (pierden o ganan) los nutrientes
- tipo de preparación
- La interacción de los nutrientes con otros componentes de la dieta
- Cantidad que se consume y de la frecuencia de consumo
- Necesidades nutricionales
- almacenes corporales
- Nutriente se sintetice en el organismo

Azúcares y dulces



Contenido en sodio (Na) en los alimentos



Contenido en minerales y la importancia en el procesado de alimentos



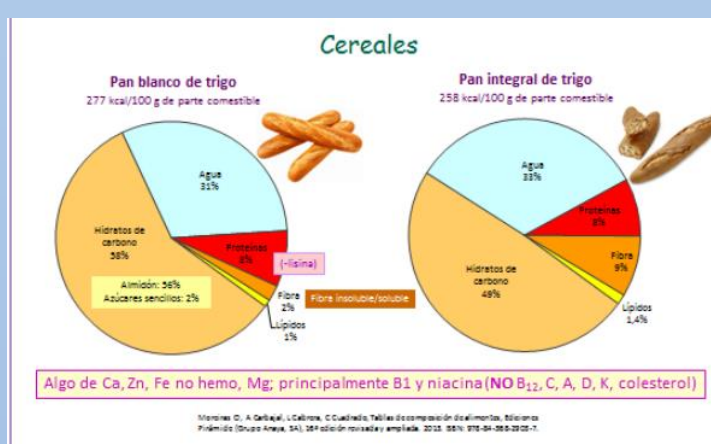
Alimentos de origen animal



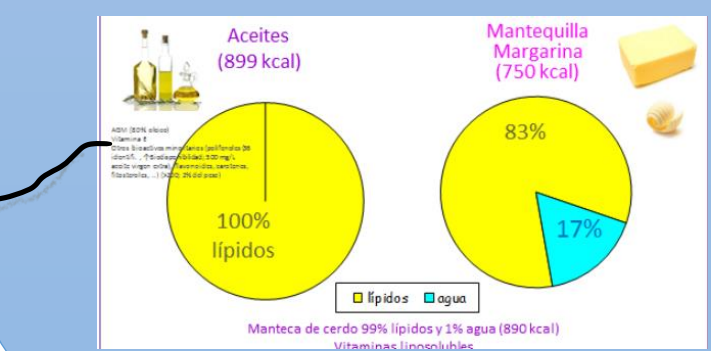
Etiquetado nutricional

Información nutricional	
1	Cantidad de una ración 1 taza (228 g) Raciones por envase 2
2	Calorías 250 Calorías de grasa 110
3	Grasas totales 12 g (18%) Grasas saturadas 3 g (15%) Grasas trans 3 g Colesterol 30 mg (10%) Sodio 470 mg (20%) Potasio 700 mg (10%) Carbohidratos totales 31 g (10%) Fibras dietéticas 0 g (0%) Azúcares 5 g Proteínas 5 g
4	Vitamina A 4% Vitamina C 2% Calcio 20% Hierro 4%
5	6

Cereales y derivados



Aceites y grasas



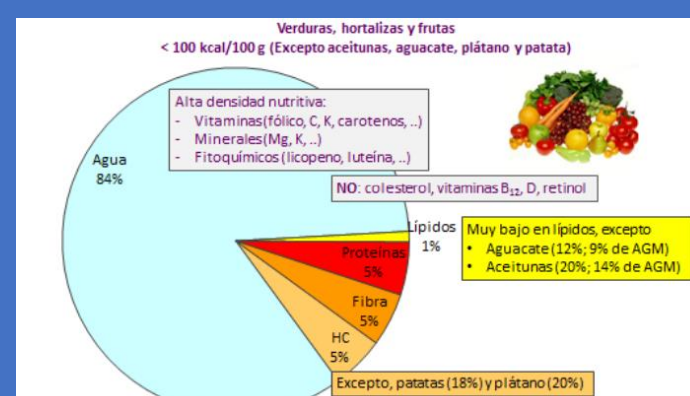
Clasificación de los alimentos

- 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: energéticas, plásticas o estructurales y reguladoras.
- Según criterios culinarios, gastronómicos.
- Según su valor nutricional.

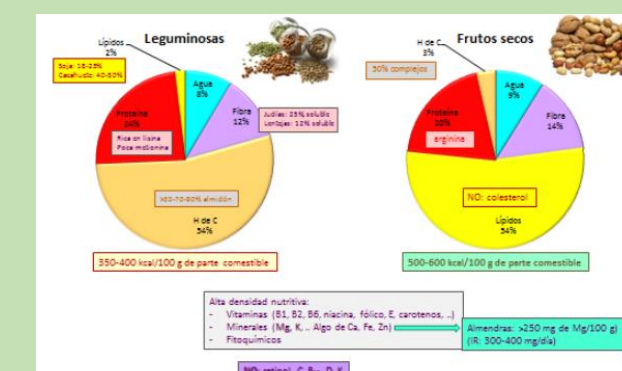
Bebidas



Verduras, hortalizas y frutas



Legumbres



Vitamina E (mg/100 g parte comestible)



Bibliografía

1. Manual de nutrición y dietética
2. Consejo latinoamericano de proteína. (2018). Recuperado el 8 de octubre de 2021. <https://www.alimentacionbalanceada.com/que-son-los-alimentos/>
3. Alimentos enciclopedia. (2013-2021). Recuperado el 8 de octubre de 2021. <https://concepto.de/alimentos/>
4. Revista de salud. Que son los macronutrientes y micronutrientes. Recuperado el 8 de octubre de 2021. <https://www.pileje.es/revista-salud/que-son-los-micronutrientes>