

**Nombre del alumno: Arguello Tovar
Avilene del Rocío**

**Nombre del profesor: Méndez Guillén
Daniela**

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ero "B"

Facultad de medicina

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de octubre del 2021

Como fuente de energía, nutrientes y otros bioactivos

LOS ALIMENTOS



ALIMENTO

¿Qué es?

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

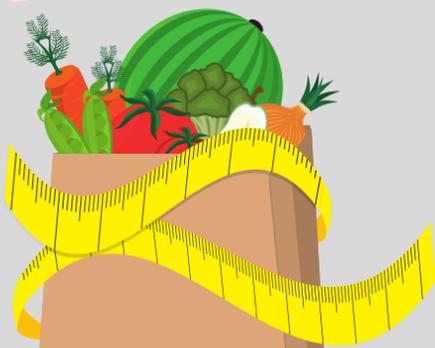


ALIMENTACIÓN

Proceso VOLUNTARIO y consciente de:
- Selección
- Preparación
- Ingestión de alimentos

DEPENDE DE:

Disponibilidad
Aprendizaje / Educación
Costumbres / Fx culturales
Económicos
Hábitos alimentarios /
Características personales.



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Puede realizarse utilizando distintos criterios:

- Según su origen y procedencia: Alimentos de origen animal y vegetal.
- Por su composición mayoritaria en proteínas, lípidos o hidratos de carbono.
- Por su aporte energético: hipocalóricos o hipercalóricos.
- Por sus funciones: energéticos, plásticos o estructurales y reguladores.
- Por su valor nutricional.



FINALIDADES

Aportar nutrientes, energía, materiales para el crecimiento, reparación tisular y reproducción. sustancias para la regulación.



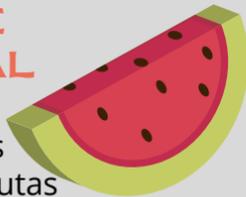
COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

- **Macronutrientes:**
 - Vitaminas (hidrosolubles y liposolubles)
 - Minerales
- **Micronutrientes:**
 - Carbohidratos
 - Liposolubles
 - Proteínas
- H₂O
- Perecedero
- No perecedero



ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

- Cereales y derivados
- Verduras, hortalizas y frutas
- Legumbres
- Aceites y grasas culinarias o visibles
- Azúcares y dulces

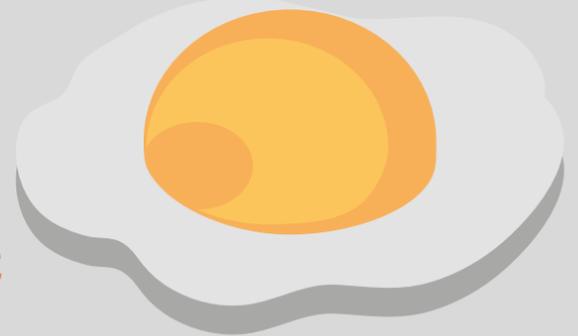


ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

- Leches y derivados
- Huevos
- Carnes y derivados
- Pescados y mariscos



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS



EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Conocimientos nutricionales

ETIQUETADO NUTRICIONAL

Información nutricional

Herramienta útil para el consumidor:

= DIETA EQUILIBRADA



Bibliografía

Azcona, Á. C. (s.f.). *Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros bioactivos*. Madrid: Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.