



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Brissa Del Mar
Antonio Santos**

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

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: NUTRICION

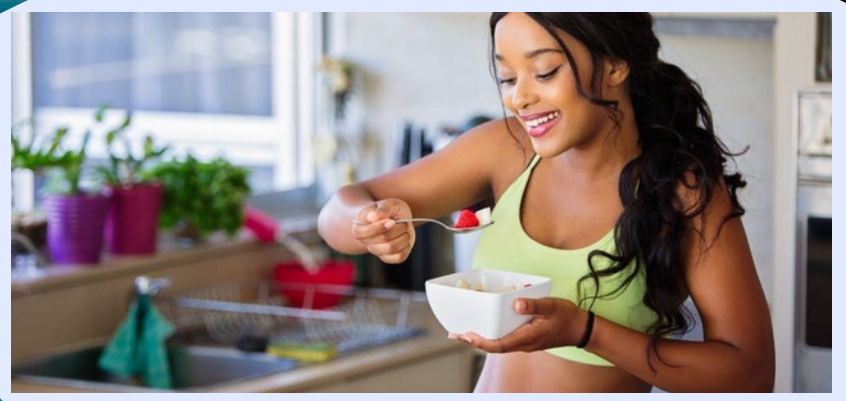
PASIÓN POR EDUCAR

Grado: TERCERO B

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de Octubre del 2021

LOS ALIMENTOS COMO FUENTE DE ENERGÍA Y OTROS BIOACTIVOS

APORTAN ENERGIA



AYUDAN EN EL CRECIMIENTO, REPARACION Y REPRODUCCION DE TEJIDOS

ALIMENTO ES UN PRODUCTO QUE UNA VEZ INGERIDO CUMPLE UNA FUNCION NUTRITIVA

PLACER Y PATABILIDAD DE LA DIETA



REGULACION DE LOS PROCESOS DE PREDUCCION DE ENERGIA Y REPARACION DE TEJIDOS





Composicion



Grado en que se cofiquen



Interaccion con otro componentes

FACTORES QUE CONDICIONAN EL VALOR NUTRITIVO DEL ALIMENTO



Cantidad y frecuencia de consumo



Necesidades nutricionales



Almacenes corporales

- Segun su origen y procedencia

- Segun su composicion mayoritaria en
proteinas, lipidos

- Segun su aporte energetico

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

- Segun sus funciones

- Segun sus secretos culinarios

Segun su valor nutricional





ALIMENTOS DE ORIGEN

VEGETAL



- Ricos en agua, hidratos de carbono y fibra
- Tienen poca grasa y carecen de colesterol
- Aportan cantidad moderada de proteína
- Tienen todos los minerales

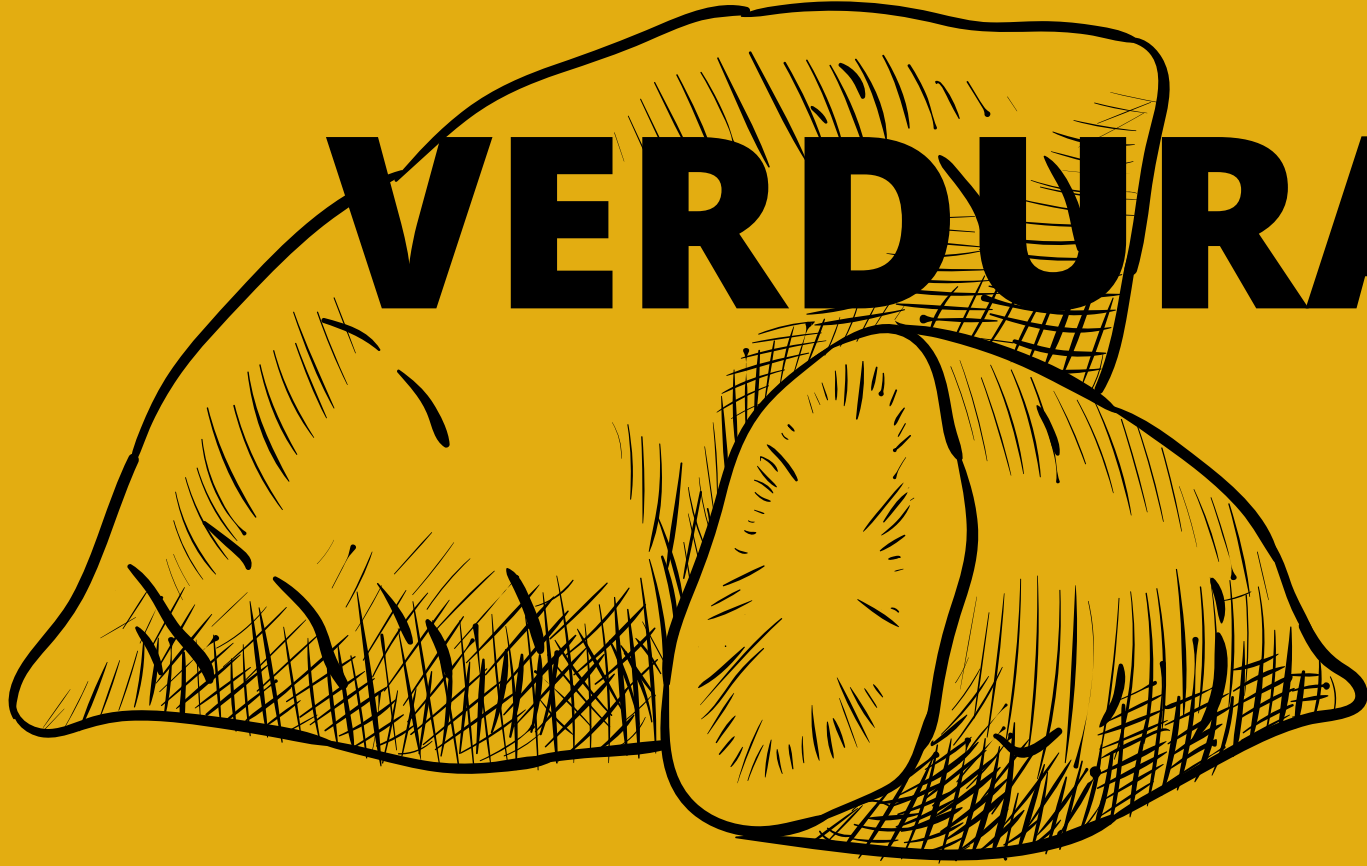


CEREALES Y DERIVADOS

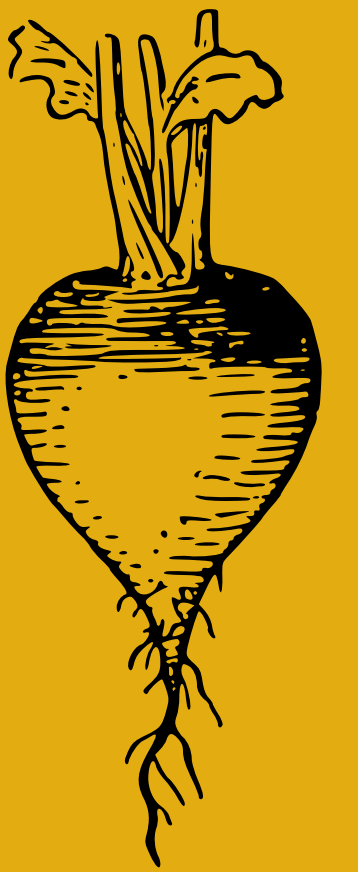
- Han y seguirán siendo el componente básico y uno de los más importantes de la dieta del hombre
- Si se consumen con otros alimentos de origen animal o de tipo leguminosas se mejorará la calidad de proteína



VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS

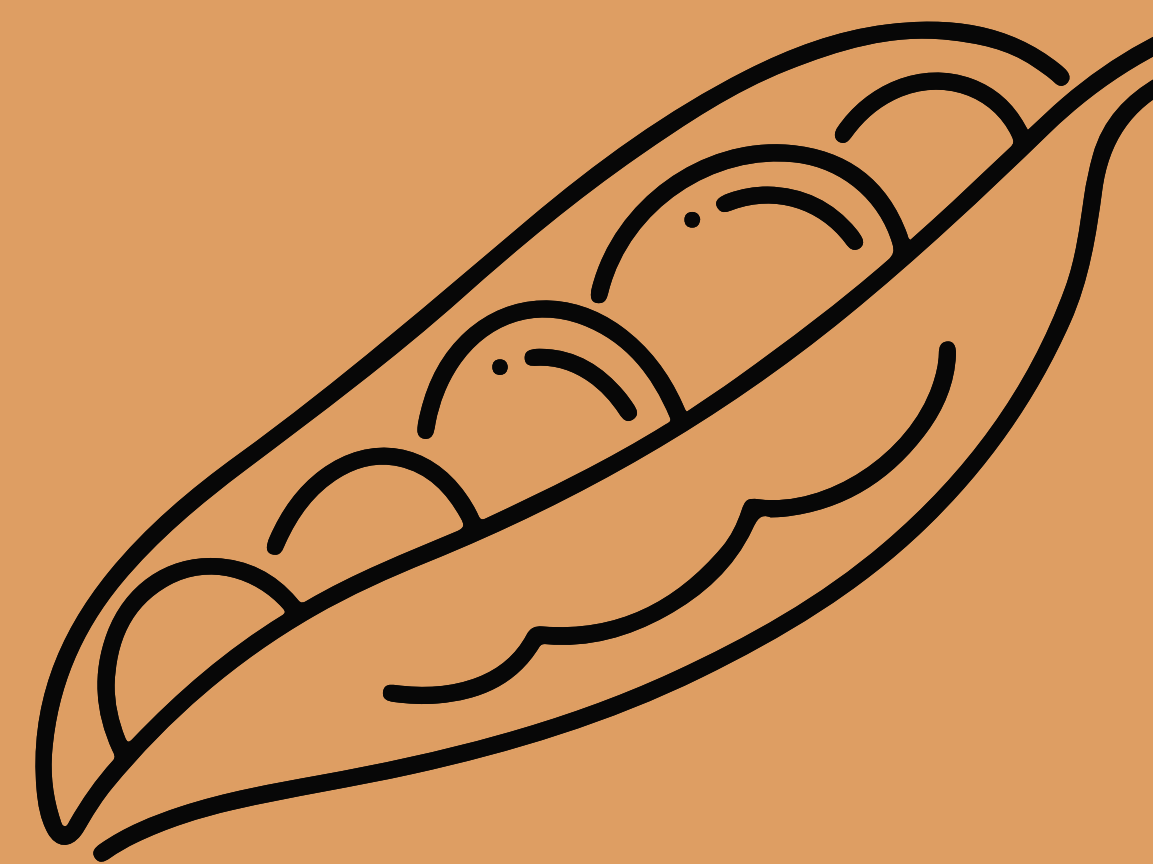


Las frutas y hortalizas son fuentes de una serie de antioxidantes: las vitaminas A, C y E, los carotenoides y fitoquímicos como los flavonoides



LEGUMBRES

- Alimentos completos
- Se conservan bien
- Buena fuente de minerales y contienen prácticamente todas las vitaminas





ACEITES Y GRASAS



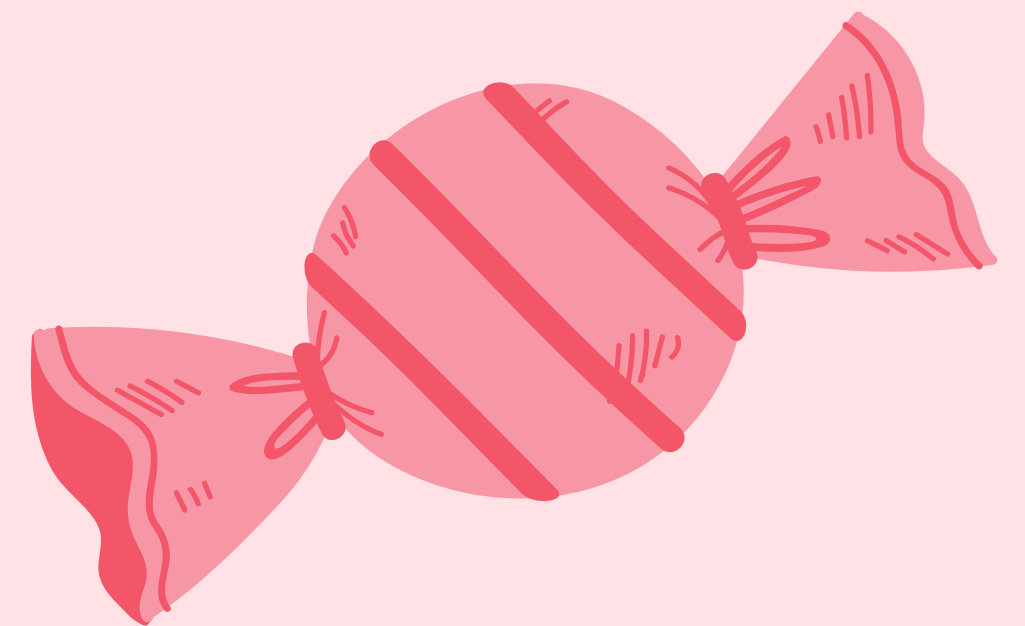
- Tienen un importante papel contribuyendo a la palatabilidad de la dieta.
- Son fuentes concentradas de energía
- Aportan ácidos grasos esenciales
- vehículo de vitaminas liposolubles



AZUCARES Y DULCES

Grupo de sustancias que aportan sabor dulce

Su función es aumentar la aceptación del alimento, pero pueden tener el inconveniente de que sólo aportan energía y ningún nutriente.





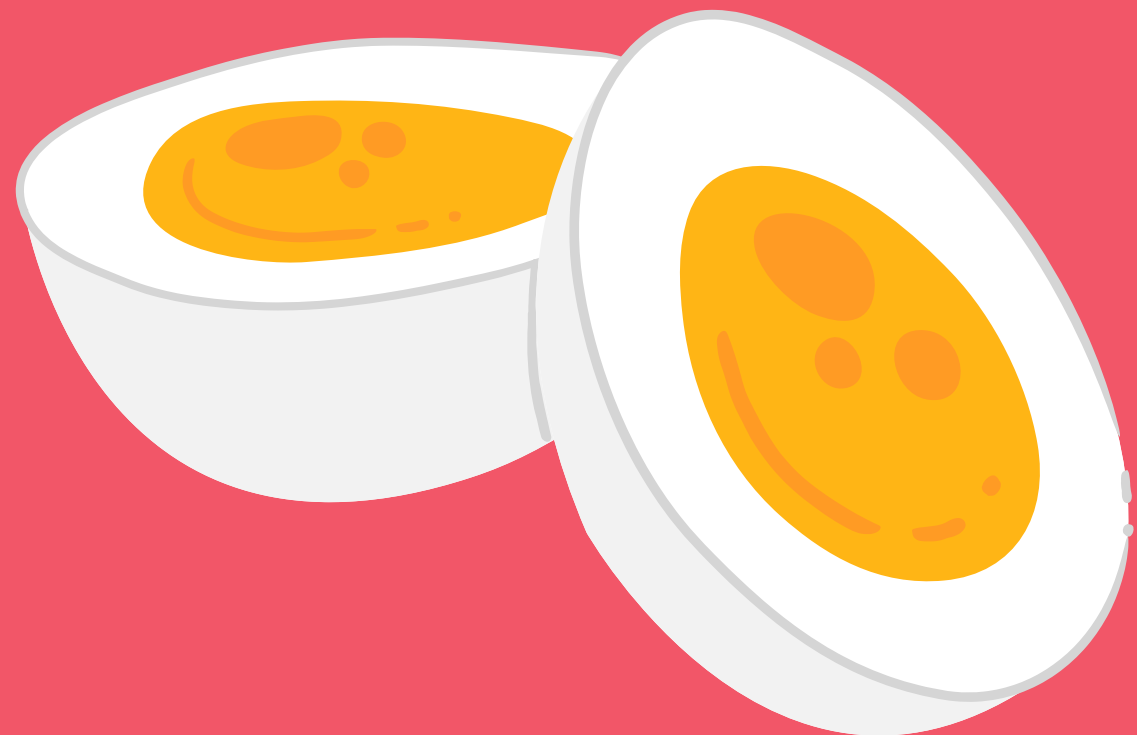
ALIMENTOS DE ORIGEN

ANIMAL



- Aportan proteínas de elevada calidad

- Son pobres en hidratos de carbono y carecen de fibra



BIBLIOGRAFIA

ALIMENTOS.pdf