



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Jhair Osmar  
Roblero Díaz**

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

**Nombre del trabajo: súper nota**

**Materia: nutrición I**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: tercer semestre**

**Grupo: b**

# LOS ALIMENTOS COMO FUENTE DE ENERGÍA, NUTRIENTES Y OTROS BIOACTIVOS

## Los alimentos como fuente de energía y nutrientes

El hombre para mantener la salud necesita consumir diariamente una determinada cantidad/calidad de energía, puede utilizar y consumir los alimentos para obtener la energía y los nutrientes necesarios.



## Alimentación

Depende

- Disponibilidad
- Aprendizaje educación
- costumbres factores culturales
- Económico
- Hábitos alimentarios



di

### Beneficio

- Energía
- crecimiento, la reparación de los tejidos y la reproducción
- Regulación
- placer y palatabilidad a la dieta



## Otros componentes bioactivos de los alimentos

Los alimentos de origen vegetal, factores 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

<b>BLANCO-VERDE</b>	Pigmento: Flavonoides Efecto saludable: Protección celular, disminución del colesterol-LDL.	Pera, Cebolla, Espárrago, Manzana
<b>AZUL-ROJO OSCURO</b>	Pigmento: Antocianinas Efecto saludable: Aumento flujo sanguíneo, disminución de la inflamación vascular.	Grosella, Ciruela, Cereza, Arándano negro, Arándano
<b>ROJO</b>	Pigmento: Licopeno Efecto saludable: Disminución riesgo cáncer próstata, Prevención enfermedad cardiovascular.	Tomate, Pomelo, Sandía, Guayaba, Papaya
<b>NARANJA</b>	Pigmento: Betacaroteno Efecto saludable: Efecto antioxidante al captar radicales libres, Disminución riesgo cáncer, Mejora del sistema inmune.	Zanahoria, Calabaza, Albaricoque, Mango, Goji
<b>AMARILLO-NARANJA</b>	Pigmento: Carotenoides Efecto saludable: Mejora del sistema inmune, Ayuda a combatir el stress oxidativo.	Naranja, Mandarina, Melocotón, Piña

## 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: energéticos, plásticos o estructurales y reguladores.
- Según criterios culinarios, gastronómicos.
- Según su valor nutricional.



## Alimentos de origen vegetal

1. Cereales y derivados
2. Verduras, hortalizas y frutas
3. Legumbres
4. Aceites y grasas culinarias o visibles
5. Azúcares y dulces



## Alimentos de origen vegetal

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



## Bebidas

### Bebidas no alcohólicas

Tienen alto contenido en agua y un valor energético derivado del contenido en azúcar que se les añade para edulcorar

### Bebidas alcohólicas

Suministran energía por el alcohol que contienen (7 kcal/g) y por el azúcar que llevan algunos licores, anises o aguardientes.



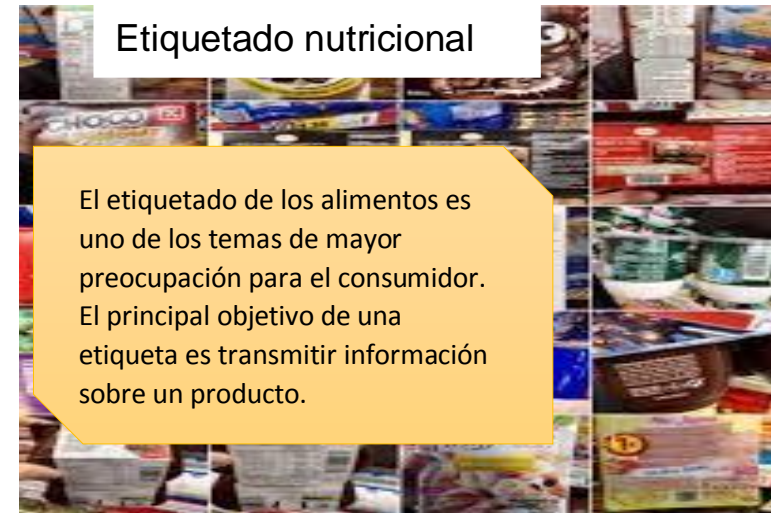
## Productos light o ligeros

Los productos light de escaso o reducido valor calórico, destinados principalmente a controlar el peso corporal, son aquellos en los que se ha eliminado o disminuido alguno de sus componentes o ingredientes, la eliminación de la grasa, además de reducir las calorías, también supone la reducción del colesterol y la pérdida de las vitaminas liposolubles como la D, E o la vitamina A.



## Etiquetado nutricional

El etiquetado de los alimentos es uno de los temas de mayor preocupación para el consumidor. El principal objetivo de una etiqueta es transmitir información sobre un producto.



## Bibliografía

Azcona, Á. C. (s.f.). *Departamento de Nutrición. facultad de Farmacia. universidad complutense de Madrid*. Obtenido de Manual de Nutrición y Dietética:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/a019de50a4c9b3018bd3c17099c77726.pdf>