



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.

Nombre del tema: Alimentación y Nutrición.

Parcial: 2do Parcial

Nombre de la Materia: Introducción a la Nutrición.

Nombre del profesor: LN. Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

Cuatrimestre: 1er Cuatrimestre.

Alimentación y Nutrición

Alimento

Cualquier sustancia ingerida por seres vivos

Nutricionales

Proporcionan materia y energía para el metabolismo

Sociales

Favorece la comunicación, lazos afectivos, transmisión de la cultura

Psicológicos

Mejora la salud emocional y proporciona satisfacción

Clasificación funcional de los alimentos

Plásticos

Aportan construcción o renovación de estructuras

Leche y derivados, carne, pescado, legumbres, frutos secos y cereales, huevos (claras)

Energéticos

Proveen la energía para realizar actividades físicas

Grasas, frutos secos, cereales, cereales, huevos (yema)

Reguladores

controlan diversos sistemas del metabolismo

Verduras, frutos, leche y derivados, huevos y vísceras

Composición de los alimentos

Macronutrientes

Proteínas

Forman parte de la estructura de los tejidos, tiene función metabólico y reguladora

Carbohidratos

Aportan energía al organismo

Lípidos

Aportan energía y ayudan a la absorción de vitaminas liposolubles

Micronutrientes

Vitaminas

Forma parte de los procesos metabólicos en la nutrición de los seres vivos

Minerales

Ayudan en la formación de tejidos y síntesis de hormonas

Sinergismo

Resultado de acción de dos o más sustancias

Producen

Un mayor efecto que cuando son administrados individualmente

Un efecto que puede ser beneficioso o perjudicial

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/b2491b45365638ebb3b7cbf1138a2afc.pdf>