

Nombre de la presentación: Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa.

Nombre del tema: Alimentación y Nutrición.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Introducción a la Nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 1

Lugar: Comitán de Domínguez Chiapas

Fecha: 10/ 2021

Alimentación y nutrición.

Introducción.

El tipo de alimento que el hombre ha tenido que ingerir para su sustento.

Esto hace que los hábitos alimentarios de una población no sean estáticos.

Objetivos principales de la nutrición.

Aporte energético, plástico, regulador, de reserva.

Definición de alimento.

Es cualquier sustancia normalmente ingerida por seres vivos con fines.

- Nutricionales
- Sociales
- Psicológicos

Proporciona materia, energía y mantenimiento.
Favorece la comunicación.
Mejora la salud.

Sinergismo.

Resultado de dos o más sustancias que actuando en conjunto, provocan una respuesta mayor

Clasificación de los alimentos.

Los alimentos que contienen carbohidratos o lípidos son fuente de calorías; los alimentos proteicos, aportan energía y materiales.

- Plásticos
- Energéticos
- Reguladores

Leche, carne, pescado, frutos secos etc.
Grasas, cereales, etc.
Verduras, frutas, leche, huevo.

Los alimentos y su composición.

Los alimentos que contienen carbohidratos son fuente de calorías.

Clasificación

- Origen.
- Composición.
- Componente.

¿Para qué alimentarse?

Para vivir. Los nutrientes que obtenemos de los alimentos nos permiten funcionar correctamente y hacer frente a las actividades diarias.

- La fibra
- Proteínas

Promueve el buen funcionamiento del sistema de evacuación.
Formación y la regeneración del tejido muscular, fortalecen nuestras defensas.

Alimentación y nutrición.

Composición de los alimentos.

Depende de las variaciones individuales de los productos, sean de origen animal o vegetal y también de la manera de preparación culinaria.

Macronutrientes

Se encuentran las proteínas, hidratos de carbono y lípidos

Micronutrientes

Vitaminas y los minerales.

Nutrientes

Energía, fortalecen, construyen y regeneran nuestro cuerpo.

Utilización de los alimentos.

Es un factor en el estado nutricional de los individuos y por tanto forma parte de la seguridad alimentaria.

Utilización biológica

Cómo y cuánto beneficia el cuerpo, convierte los alimentos en nutrientes para ser asimilados por el organismo.