Mi Universidad

Montero Gómez María Fernanda

1ERO grupo "A"

Introducción a la alimentación



Un correcto funcionamiento del sistema Aporte energético. metabólico. Está estrechamente Ejercen la función indispensable de Aporte plástico. construcción tisular. relacionada con la Alimentación Permite la liberación de energía. Aporte regulador. evolución del hombre. Colabora en el metabolismo energético a Aporte de reserva. la hora de un esfuerzo físico. Introducción Conlleva la aparición de diferentes modos Adaptación de alimentarse en las distintas sociedades. Proporciona materia y energía para el anabolismo y mantenimiento Alimento: es cualquier Psicológicos de las funciones fisiológicas, como el calentamiento corporal. sustancia Definición normalmente ingerida Favorece la comunicación, el establecimiento de lazos afectivos, Nutricionales de por seres vivos con las conexiones sociales y la transmisión de la cultura. fines nutricionales, alimento Mejora la salud emocional y proporciona satisfacción y obtención de sociales v Sociales sensaciones gratificantes. psicológicos. Se emplea para una Resultado de la acción de Da como resultado efectos combinados o dos o más sustancias que, Farmacología forma de interacción aditivos con la administración de dos o más actuando en conjunto. medicamentosa. fármacos. Sinergismo provocan una respuesta dos Interacción de mayor a la suma de los Sinergia medicamentos que produce un efecto efectos que provocarían medicamentosa total mayor que la suma de los efectos por separado particulares de cada uno. Los carbohidratos o lípidos son fuente de calorías, con una Carbohidratos. Clasificación función energética. proteínas, lípidos, de los Los proteicos aportan energía, vitaminas y minerales pero tienen como misión principal alimentos el aportar materiales para la construcción o renovación de Composición de los alimentos ¿Para qué alimentarse? Depende, entre otros factores, de la variedad Depende de las variaciones de las plantas y animales, del tipo de cultivo y Los alimentos El organismo necesita alimentarse para individuales de los productos, ya fertilización, de las condiciones de vivir. Los nutrientes que obtiene de los sean de origen animal o vegetal y y su alimentación animal y, en algunos alimentos, alimentos le permiten funcionar también de la manera de varía según su frescura, el tiempo y composición correctamente y hacer frente a las preparación culinaria _características de almacenamiento, etc. actividades diarias. Utilización biológica Satisfacer todas las necesidades fisiológicas Es factor un de los alimentos Utilización determinante estado nutricional de los Aprovechamiento Cómo y cuánto se beneficia el cuerpo humano de alimentos que consume y nutritiva de individuos y por tanto biológico cómo los convierte en nutrientes para ser asimilados por el organismo. los forma parte de la Dimensiones La que debe asegurar la existencia de alimentos de forma estable seguridad alimentaria. alimentos estudiadas

Parte nutricional que

consumo apropiado

alimentos

corresponde

e inocua durante todo el año en el mercado local.

Corresponde al consumo apropiado, cantidad y calidad de

Alimentación