



Nombre de alumno: Montserrat Hernández Regalado

Nombre del profesor: LN. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico

Materia: Introducción a la Nutrición

Grado: Primero

Grupo: LNU17EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de septiembre del 2021.

ALIMENTACION Y NUTRICION

la alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde vives.

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo

Definición de alimento

Alimento es cualquier sustancia normalmente ingerida por seres vivos con fines nutricionales, sociales y psicológicos

La ciencia de la nutrición, estudia los mecanismos de digestión y metabolización de los alimentos

Sinergismo.

Resultado de la acción de dos o más sustancias que, actuando en conjunto, provocan una respuesta mayor a la suma de los efectos que provocarían por separado

Sinergia medicamentosa: Interacción de dos o más medicamentos que produce un efecto total mayor que la suma de los efectos particulares de cada uno.

Clasificación de los alimentos

Los principios inmediatos (carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales) se encuentran distribuidos en los diferentes alimentos

- Constructores
- Energéticos
- Reguladores

Los alimentos y su composición

El organismo necesita alimentarse para vivir. Los nutrientes que obtiene de los alimentos le permiten funcionar correctamente y hacer frente a las actividades diarias

Composición de los alimentos:
Macronutrientes y micronutrientes