



Cuadro Sinóptico.

Nombre del alumno: Alejandra Teresa Cansino León.

Nombre de la actividad: Cuadro Sinóptico.

Parcial: 2 do.

Nombre de la materia: Introducción a la nutrición.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: 1er.

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 08 de Octubre de 2021.

Alimentación y nutrición.

Historia

Edad Antigua

Egipcios

- Les gustaba comer.
- Tenían temor ante la posible escases de alimentos.

Edad Media

- El vino, el pan, la carne de cerdo y los huevos elementos fundamentales en la dieta medieval.
- La alimentación es un factor biológico básico para subsistir.

Objetivos de la nutrición

Aporte plástico

Aporte regulador

Aporte de reserva

Incorporación adecuada de

- Proteínas, grasas y ciertos minerales
- Vitaminas y minerales.
- Hidratos de carbono y grasas

Alimento

Cualquier sustancia ingerida

Con fines

Nutricionales

Proporciona materia y energía

Psicológico

Mejora la salud emocional y proporciona satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Sociales

Favorece la comunicación, el establecimiento de lazos afectivos, las conexiones sociales y la transmisión de la cultura.

Sinergismo

Acción de dos o más

Actuando en conjunto

Provocan una respuesta mayor a la suma de los efectos que provocarían por separado

Clasificación de alimentos

Energéticos

Color Amarillo

Plásticos

Color Rojo

Reguladores

Color Verde

Mixtos

Color Naranja

Composición de alimentos

Varía ampliamente

Depende de

- La variedad de las plantas y animales
- Tipo de cultivo y fertilización
- Condiciones de alimentación animal
- Su frescura
- Tiempo
- Características de almacenamiento

Utilización nutritiva de alimentos

- El organismo necesita alimentarse para vivir.
- Los nutrientes que obtiene de los alimentos.
- Promover la salud física y mental.
- Prevenir las enfermedades.
- Meiorar nuestra calidad de vida.

BIBLIOGRAFIA:

Antología de Introducción la nutrición, UDS, Págs. 10- 32