



**Alumna: Samantha Frias Alvarado**

**Profesora: Julibeth Martínez Guillen**

**Nombre del trabajo: Nutrientes**

**Materia: Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 3**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 30 de Julio de 2022.

# Nutrientes

Los nutrientes se dividen en:

**Macronutrientes.** Son aquellos que son necesarios en cantidades mayores en el organismo (representados en gramos).

**Hidratos de carbono:**

Son la primera fuente de energía.

- Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno.

- Son sintetizados por plantas.

Se encuentran en:

- Cereales.

- Frutas.

- Verduras.

- Leguminosas.

- Lácteos.

# Lípidos.

Son la segunda fuente de energía.

• Están formados por carbono, Hidrogeno, Oxigeno, Nitrogeno, Potasio y Azufre.

• Son de origen animal y vegetal.

- Se clasifican en:

• Saponificables.

\* Simples: ceras y aceites.

\* Complejas: "moléculas".

Lípidos: Glicolípidos, fosfolípidos, y sulfolípidos.

• No saponificables.

\* Esteroides.

\* Eicosanoides.



# Proteínas.

• Son la tercera fuente de energía.

• Son de origen animal y vegetal.

• Aportan de 10 a 15% del contenido energético total de la dieta.

- Se encuentran en:

\* Cereales \* Verduras.

\* Semillas \* Lácteos.

\* Leguminosas \* Alimentos de origen animal.

- Se clasifican en:

en:

\* Animal.

\* Vegetal.

- Química.

\* Fibrosa

- Estructura.

• Primaria

• Secundaria.

• Terciaria

• Cuaternaria

\* Globular.

# Vitaminas.

Son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y desarrollo normales.

## Vitaminas hidrosolubles.

B<sub>1</sub> = Tiamina      B<sub>2</sub> = Riboflavina.

B<sub>3</sub> = Niacina      B<sub>5</sub> = Acido Pantotico.

B<sub>6</sub> = Acido Piridoxal

B<sub>8</sub> = Biotina.

B<sub>9</sub> = Acido fólico.

B<sub>12</sub> = Cobalamina.

C = Acido ascorbico.



# Importancia del agua.

- Es un solvente de nutrientes y desechos.
- Participa en todos los procesos biológicos.
- Su consumo depende de factores biológicos y metabólicos.

## Factores determinantes de su consumo.

- \* Edad.
- \* Sexo.
- \* Temperatura.
- \* Dieta.
- \* Ambiente.
- \* Volumen corporal.

# Se clasifican en:

## - Monosacáridos:

◦ Fructuosa • Glucosa • Galactosa.

## - Disacáridos:

◦ Lactosa: Glucosa + Galactosa.

◦ Maltosa: Glucosa + Glucosa.

◦ Sacarosa: Glucosa + Fructuosa.

## - Polisacáridos:

◦ Celulosa.

◦ Glucógeno.

◦ Eslaquiosa.