

03-OCT-22

→ Menciona 4 expectativas de los alimentos saludables

→ ¿Por qué se consideran protectores a los alimentos de origen vegetal?

→ Mejoran la calidad de vida - Prevenir enfermedades - Nutrición - Sociedades

→ Porque ayudan al organismo a mejorar, prevenir o funcionar de mejor manera aportando nutrientes vitales

Menciona 5 nutrientes que encontramos en los alimentos protectores

- VA, - VE - VD - Acido fólico - fibra

¿Cuándo mencionamos que un alimento es cardioprotector?

Cuando contiene en su composición sustancias que pueden ayudar en ciertas patologías (Antiinflamatorias)

Criterios de clasificación de alimentos.

→ Origen (seg. Naturaleza)

Animal vegetal

→ Función nutricional que desempeña en el organismo.

- Energéticos.
(Destacan h. carbonos y grasas) Función: suministrar energía para las funciones.

- Cereales, tubérculos, grasas y aceites.

→ plásticos constructores

- (proteínas) Función: regula funcionamiento construcción de estruc. corporales.

- Carne, pescado, huevos, legumbres, cereales.

→ Reguladores

- (Minerales y vit. A) Función: Regula el funcionamiento del metabolismo.

- Verduras, frutas, legumbres frescas.

→ Comp. química y prebiótica

- Glucídicos (hidratos de carbono)

- Cereales, tubérculos, leguminosas

- Proteicos (proteínas)

- Carne, pescado, marisco, huevo.

- (Lípidos) (grasas)

- Aceites, mantequilla, crema, tocino etc.

→ Glicoproteínas y carbohidratos

- Cereales, frescos (frut. verd), lácteos, Carnes, Aceites, Azúcares, lípidos, leguminosas etc.