



UDS

Alumna: Delaia Abisag Demeza
Gómez

Docente: Mendez Guillen
Daniela Monserrath

Materia: Introduccion a la
nutricion

Trabajo: Cuadro sinoptico

Clasificación de los Alimentos

Clasificación según su origen

Origen animal:
carnes, huevos, miel, leche, vísceras, cartilagos, tejido adiposo, etc

Origen vegetal:
leguminosas, verduras, frutas, especias, cereales, semillas, raíces, etc.

Clasificación por grupo de alimentos

cereales, papas, azúcar
alimentos grasos y aceites
carnes, huevos, pescado, legumbres y frutos secos
leches y derivados
verduras y hortalizas
frutas y derivados
verduras y hortalizas
frutas y derivados

Clasificación según el S.M.A.E

verduras: HC, PROT
frutas: HC
cereales y tubérculos
leguminosas
alimentos de origen animal: PROT, LIP
lácteos y derivados: HC, LIP, PROT
aceite y derivado grasas

Alimentos y su composición

la variedad de las plantas y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal y, en algunos alimentos, varía según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento

Los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, tales como plantas y animales; la sal y el agua son los únicos procedentes de naturaleza inorgánica que se incluyen en la alimentación.

Los principales componentes sólidos son: hidratos de carbono, proteínas, lípidos y sus correspondientes derivados

★ Clasificación de nutrientes



MACRONUTRIENTE

En nutrición, los macronutrientes son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

se clasifica en

- hidratos de carbono (siendo la principal fuente de energía del organismo), lípidos
- lipidos (la segunda fuente de energía) y proteínas
- proteína (nuestra tercera fuente de energía)

HIDRATOS DE CARBONO



son llamados carbohidratos o glúcidos.

Su función más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo, aportando aproximadamente 4 kcal por cada gramo. Por esta razón deben constituir entre un 50-55% de todas las calorías de la dieta.

El “índice glucémico” refleja el aumento de la glucosa en sangre tras la toma de un alimento y depende de la rapidez con que se digieren y asimilan sus carbohidratos

Los carbohidratos más sencillos están formados por una molécula y reciben el nombre de monosacáridos (la glucosa, la fructosa o la galactosa)

Cuando se unen dos monosacáridos forman los disacáridos (por ejemplo, glucosa + glucosa = sacarosa; o glucosa + galactosa = lactosa).

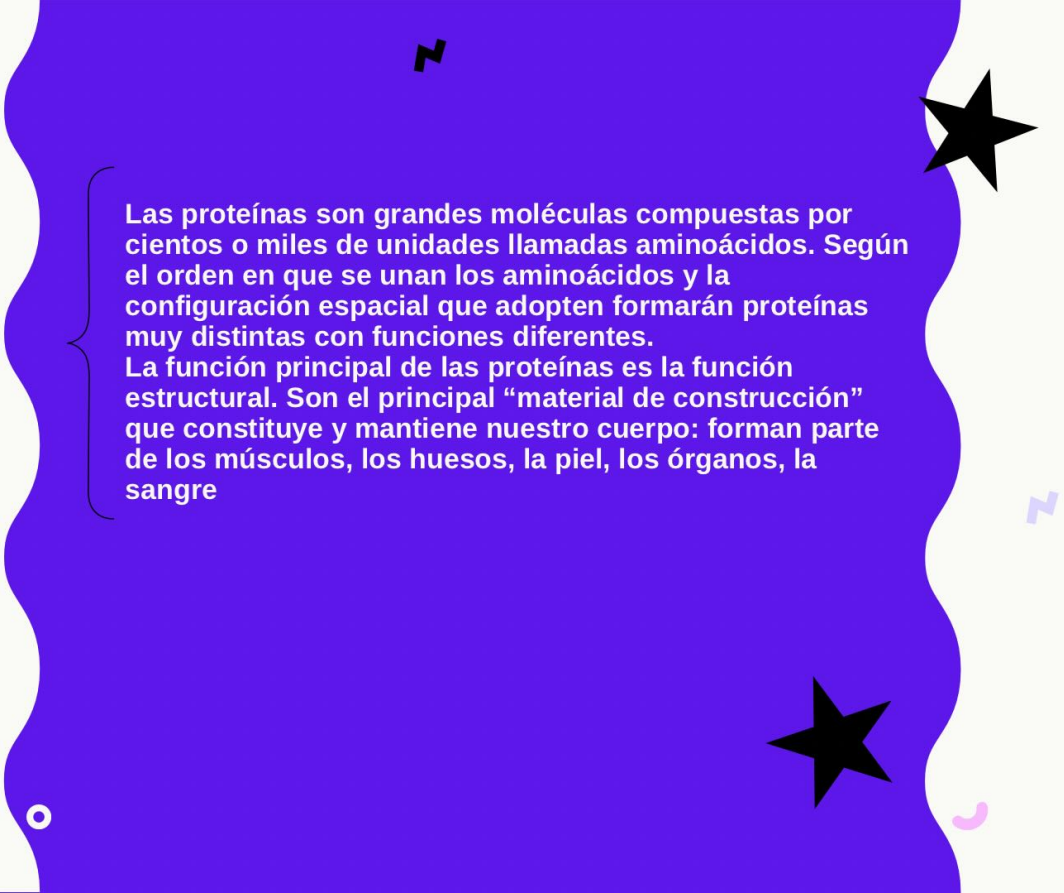
Lipidos

Las grasas son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso. Su principal función es ser fuente de energía "concentrada", pues cada gramo aporta 9 kcal. Actúan como un gran almacén de energía en nuestro organismo. Además, tienen otras funciones importantes: Forman parte de la estructura de las membranas celulares. Están implicadas en la absorción, el transporte y la formación de las vitaminas llamadas liposolubles Forman parte de algunas hormonas.

saturacion:
monosaturados
polisaturados
saturados



PROTEÍNAS



Las proteínas son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos. Según el orden en que se unan los aminoácidos y la configuración espacial que adopten formarán proteínas muy distintas con funciones diferentes.

La función principal de las proteínas es la función estructural. Son el principal “material de construcción” que constituye y mantiene nuestro cuerpo: forman parte de los músculos, los huesos, la piel, los órganos, la sangre

MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes son elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud.

A diferencia de los macronutrientes, estos se necesitan en menor proporción y tienen menor peso molecular, estos incluyen vitaminas y minerales, algunos autores también consideran el agua para esta categoría.

VITAMINAS

Las vitaminas son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes, ya que al ingerirlos en la dieta de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo

vitaminas liposolubles

Son las vitaminas A, D, E y K. Se llaman así porque son solubles en lípidos y necesitan de éstos para ser absorbidas. Se encuentran especialmente en alimentos grasos.

vitaminas hidrosolubles

Son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C. Se llaman así porque son solubles en agua.

MINERALES

Son sustancias inorgánicas. Algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo y otros, como el calcio, forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes. Sus funciones son muy variadas, actuando como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos. Se conocen más de veinte minerales necesarios.

minerales
necesarios

calcio
fosforo
magnesio
flour
hierro
zinc
yodo
sodio
potasio



Bibliografía

UNIVERSIDAD DEL
SURESTE (2022)
ANTOLOGÍA PARA
INTRODUCCION A
LA NUTRICION
(PÁG. 30-45)