



# Introducción a la nutrición

Profesora: Daniela Monserrat Méndez

Alumno: Carlos Armando Torres de León

Primer cuatrimestre

Unidad II

Actividad: Cuadro sinóptico

bibliografía:<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/42d8c7e09f00b3f80e3489f22031a77d-LC-LNU101%20INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20NUTRICI%C3%93N.pdf>

# ALIMENTACIÓN

# Y

# NUTRICIÓN.

## CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

Alimentos ricos en carbohidratos o lípidos son fuente de calorías (**función energética**). Alimentos proteicos principalmente aportan material para construir estructuras (**función plástica o formadora**). Alimentos ricos en vitaminas o minerales controlan sistemas del metabolismo (**reguladores**).

### HIDRATOS DE CARBONO

Es la primera fuente de energía para el organismo, aporta aprox. 4 kcal por cada gramo. Por esto deben constituir un 50-55% de todas las calorías de la dieta.

### LÍPIDOS

Insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso. Son fuente de energía "concentrada", pues cada gramo aporta 9 kcal. Son gran almacén de energía en nuestro organismo.

### PROTEÍNAS

Moléculas formadas por aminoácidos. Su función es estructural. Son el principal "material de construcción" que constituye y mantiene nuestro cuerpo.

## LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICION

Formados primeramente por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, como plantas y animales; la sal y el agua son los únicos procedentes de naturaleza inorgánica que se incluyen en la alimentación. Todos los alimentos se constituyen por: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos

**Factores:** la variedad de las plantas y animales, tipo de cultivo y fertilización, condiciones de alimentación animal, según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento, etc.

## CLASIFICACION DE NUTRIENTES

- Energéticas.
- Estructurales.
- Reguladoras.

### MACRONUTRIENTES

Suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Se clasifican en hidratos de carbono (1ra fuente de energía del organismo), lípidos (2da fuente de energía) y proteínas (3ra fuente de energía)

### MICRONUTRIENTES

Elementos esenciales que los seres vivos requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud. A diferencia de los macronutrientes, tienen menor peso molecular, incluyen vitaminas y minerales.

## VITAMINAS

Moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes, al ingerirlos en la dieta equilibradamente con dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo. Son necesarios para el metabolismo y vitales en nuestra dieta. Están directamente relacionada con la salud

### Liposolubles

Vitaminas A, D, E y K. Se llaman así porque son solubles en lípidos y necesitan para ser absorbidas. Se encuentran especialmente en alimentos grasos.

### Hidrosolubles

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

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. Son de funciones variadas, actúan como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos. Se conocen más de veinte minerales necesarios.

- Calcio
- Fluor
- Yodo
- Fosforo
- Hierro
- Sodio
- Magnesio
- Zinc
- Potasio