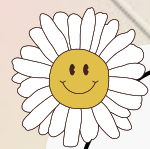


Nombre del alumno

yurani gabriela Sánchez ramos

nombre de la materia

introduccion ala nutricion



clasificación de los alimentos

tipos de alimentos

Se puede clasificar en 3 grupos acuerdo con la función que desempeña en nuestro organismo

Por ejemplo:
-alimentos energético
-alimentos reguladores

grupos de alimentos

- 1.grupo de la leche y sus derivados
- 2.grupo de la carne
- 3.grupo de la fruta y verdura
- 4.grupo de los panes y cereales

clasificación

en perecederos y estables en función en seguridad alimentaria y cualidades alimentarias

clasificación en niños

se clasifica en glúcidos o hidratos de carbono ,los lípidos o grasas y las proteínas .

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICION

Cuál es su función

proporcionan valores para la energía y los nutrientes, incluida las proteínas, los carbohidratos, las grasas y vitaminas

clasificación

los tejidos de los seres vivos esta constituido por carbono(c)hidrogeno(h) y oxígeno(o)siendo los compuestos mayoritarios de agua

los 3 grupos

1:verdura y frutas
2:cereales y tubérculos
3:leguminosas y alimentos de origen animal

clasificación de nutrientes

¿Qué es?

Los nutrientes se clasifican en macronutrientes y micronutrientes, la principal diferencia se relaciona con las cantidades que precisa nuestro organismo.

energético

- energía necesaria para las funciones vitales

Hidratos de carbono y lípidos

plástico

- estructura de los distintos órganos y tejidos

- Proteínas

reguladores

- Procesos de metabolismo y funcionales del organismo
- vitaminas y minerales

macronutrientes

que es

- Son aquellos que suministra la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo

qué pasa si no consumen

- Agotamiento y sensación de falta de energía de pérdida de volumen muscular

tipos

- Carbohidratos
- monosacáridos
- disacáridos
- polisacáridos
- grasa
- proteína
- aminoácidos

Hidratos de carbono

que son

- Son moléculas de azúcar junto con proteínas y las grasas ,los carbohidratos

tipos

- Azúcares
- almidones
- fibra

ejemplo

- Arroz,maíz ,cebada ,avena ,

lípidos



¿Qué es?

biomoléculas orgánicas formadas básicamente por carbono e hidrógeno y generalmente también oxígeno; pero en porcentajes mucho más bajos. Además pueden contener también fósforo, nitrógeno y azufre .

Beneficios

Además de darle combustible al cuerpo, las grasas: ayudan al cuerpo a absorber algunas vitaminas liposolubles (las vitaminas A, D, E y K) que solo se pueden absorber si la dieta de una persona incluye grasas. son los componentes básicos de las hormonas. son importantes para la salud del cerebro.

Tipos

- los monoglicéridos, que contienen una molécula de ácido graso. los diglicéridos, con dos moléculas de ácidos grasos. los triglicéridos, con tres moléculas de ácidos grasos.

Propósito

- proveen de ácidos grasos esenciales necesarios para la síntesis de los eicosanoides y de otros derivados bioactivos; constituyen el vehículo de vitaminas liposolubles

Proteínas

Son los nutrientes que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos

Alimentos con proteínas

carne
lacteos
granos
huevos
cereales
frutos secos

tipos de proteína

1. según la forma
2. según a la solubilidad
3. según la composición química
4. según el origen

Estructura

Primaria: formada a partir del encadenamiento de los aminoácidos
secundario: por el plegamiento de la cadena primaria

Micronutriente

¿Qué es?

Son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo

Propósito

- Promueven el crecimiento y constante de los cultivos

Beneficios

- crecimiento y desarrollo del organismo
- mantenimiento del sistema inmunológico

Su aportación

- Aporta lo que son las vitaminas (A,B,C,D,E,etc) y los minerales (calcio ,hierro,magnesio,etc).

vitaminas

Que es

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

Vitamina más importante

- La vitamina B-12 es esencial para la salud general ya que ayuda a mantener saludables las células nerviosas y los glóbulos rojos

Funcionamiento

- Estimula el funcionamiento del sistema inmunitario

minerales

¿Qué es?

es una sustancia sólida inorgánica de origen natural que posee una estructura química definida, misma que le confiere características fisicoquímicas particulares, generalmente es el anión de un metal el grupo dominante, y de acuerdo a este se clasifican los minerales

Tipo de minerales

Macrominerales
fósforo
potasio
azufre
cloro

Tipp

- macrominerales y los oligoelementos

En donde se encuentra

- se encuentra en los ácidos y alcalis corporales