



**Nombre de alumno:** Karla Daniela Pinto Lara.

**Nombre del profesor:** Daniela Monserrat  
Mendez Guillen.

**Nombre del trabajo:** cuadro sinóptico Unidad II.

**Materia:** Introducción a la Nutrición.

**Grado:** 1°

**Grupo:** A

**Licenciatura en Nutrición**



# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

## APORTE ENERGÉTICO.

Es fundamental para el ser humano y para cualquier actividad que desempeñe.

cantidad, calidad y proporción:

Hidratos de carbono

Proteínas

Grasas

## APORTE PLÁSTICO

Debe de considerarse la incorporación adecuada

principal componente de las células

Proteínas

Lipídeos

Hidratos de carbono

## APORTE REGULADOR

Viene dando generalmente por la incorporación en el organismo de vitaminas y minerales.

Vitaminas

Minerales

# CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

## SEGÚN SU PREDOMINIO.

1. energetico
2. plasticos o formadores
3. reguladores

son:

Hidratos de carbono y Lípidos

Proteínas

vitaminas y minerales

## GRUPOS ALIMENTARIOS POR COLOR

Pueden representarse por color o gráficamente

Amarillo: energéticos

Rojo: plásticos

Verde: reguladores  
Naranja: Mixtos

## SEGÚN ORIGEN

1. origen animal
2. origen vegetal

carnes, huevos, miel, leches, etc.

leguminosas, verduras, frutas, especias, etc.

# CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

**POR GRUPO DE ALIMENTOS**

- cereales, papas, azúcar
- alimentos grasos y aceites
- carnes, huevos, pescados, legumbres.
- leches y derivados
- verduras y hortalizas
- frutas y derivados

**CLASIFICACIÓN DEL SMAE**  
sistema mexicano de alimentos equivalentes

- verduras
- frutas
- cereales
- leguminosas
- alimentos de origen animal
- lácteos
- aceites y grasas
- azúcares

# ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

depende de la variedad de las plantas y animales

varian según :

- frescura
- tiempo
- características de almacenamiento

CODEX ALIMENTARIUS

- definición de alimento
- fabricación
- tratamientos de los alimentos

COMPONENTES

- agua
- componentes sólidos
- CHONPS

# CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

## CLASIFICACIÓN

- Energética
- Estructurales
- Funcionales y reguladoras

## ENERGIA

Se obtiene mediante la utilización de los macronutrientes

- mantener temperatura
- crecer
- moveirse

suministra la mayor cantidad de energía.

# MACRONUTRIENTES

## HIDRATOS DE CARBONO

Principal fuente de energía.  
1gr= 4kcal  
50-55% en la dieta

clasificación

monosácaridos

disacáridos

oligosacáridos  
polisacáridos

## LIPÍDOS

segunda fuente de energía  
son un grupo heterogeneo  
1gr= 9kcal  
25-30% de la dieta

se clasifican

ácidos grasos

ácidos grasos saturados

ácidos grasos no saturados

## PROTEÍNAS

estructural  
reguladora  
energética  
1gr= 4kcal  
12-15% de la dieta

componentes

aminoácidos esenciales

aminoácidos no esenciales

se requieren en  
pequeñas  
cantidades a lo  
largo de la vida

## MICRONUTRIENTES

### VITAMINAS

son de origen  
orgánico y  
cumplen con una  
función  
fisiológica y  
metabólica

clasificación

hidrosoluble:  
medio acuoso  
A,D,E,K

liposolubles:  
medio lipídico  
C,B1,B2,B3,B5,  
B6,B8,B9,B12

### MINERALES

sustancias  
inorgánicas  
estructuras  
sólidas  
son reguladoras

Por ejemplo:

fosforo,  
magnesio, flour.

zinc, yodo, sodio

potasio, hierro,  
calcio, etc.



# BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste  
(2022), Antología  
Introducción a la Nutrición.  
Pag (30-45)

