



Oswaldo Javier López Álvarez
UDS
Daniela Monserrat Méndez Guillen
Mapa
Introducción a la alimentación





ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

¿Cómo se clasifican?

Según la proporción de un determinado nutriente, los alimentos se han clasificado atendiendo a la función del nutriente predominante

Clasificación

- Según el predominio de nutrientes
 - Energéticos (Hidratos de carbono y lípidos)
 - Plásticos o formadores (Proteínas)
 - Reguladores (Vitaminas y minerales)
- Según su origen
 - Origen animal: carnes, huevos, miel, leches, vísceras, cartílagos, tejido adiposo, etc.
 - Origen vegetal: leguminosas, verduras, frutas, especias, cereales, semillas, raíces, etc.
- Según grupo de alimentos
 - Cereales, papas, azúcar.
 - Alimentos grasos y aceites.
 - Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos.
 - Leche y derivados.
 - Verduras y hortalizas.
 - Frutas y derivados

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICION

varía ampliamente de 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 proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, proporcionando placer y convivencia inconscientemente.
- Están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, tales como plantas y animales

CLASIFICACION DE LOS NUTRIENTES

Los nutrientes deben satisfacer tres tipos de necesidades:
Energéticas
Estructurales
Funcionales y reguladoras.

La energía no es ningún nutriente, sino que se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por las células, y se descargan mediante el desgaste de regulación de temperatura, movimientos y crecimiento humano y es necesario descargar todas estas si no tendremos problemas de salud

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

MACRONUTRIENTES

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

SE CLASIFICAN EN

carbohidratos (siendo la principal fuente de energía del organismo), lípidos (la segunda fuente de energía) y proteínas (nuestra tercera fuente de energía)

HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono también son llamados carbohidratos o glúcidos, más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo

Los carbohidratos más sencillos están formados por una molécula y reciben el nombre de monosacáridos

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

LÍPIDOS

son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso

Existen varios tipos de grasas

- Ácidos grasos saturados
- Ácidos grasos



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

PROTEÍNAS

son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácido

Existen 21 aminoácidos diferentes. Algunos podemos fabricarlos a partir de otros

9 importantes

ay 9 que se consideran esenciales (valina, leucina, isoleucina, treonina, lisina, metionina, histidina, fenilalanina, triptófano)

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.

vitaminas

minerales

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.

liposolubles

Son las vitaminas A, D, E y K

hidrosolubles

Son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

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.

- calcio
- fosforo
- magnesio
- flúor
- hierro
- zinc
- yodo
- sodio
- potasio