

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

ALUMNA: YADIRA GUADALUPE MORALES RAMÍREZ.

ESCUELA. UNIVERSIDAD DEL SURESTE "UDS".

CATEDRÁTICA. DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ GUILLEN .

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD. CUADROS SINÓPTICOS DE INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN.

PRIMER CUATRIMESTRE, GRUPO A.

LUGAR Y FECHA. COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. OCTUBRE DE 2022.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

**ENERGÉTICOS
(HIDRATOS DE
CARBONO Y
LÍPIDOS)**

EJEMPLOS

- Grasas
- Frutos secos
- Cereales
- Huevo (yema)

**PLÁSTICOS O
FORMADORES
(PROTEÍNAS)**

EJEMPLOS

- Leche y derivados
- Carne
- Pescados
- Huevos (clara)
- Legumbres
- Frutos secos y cereales

**REGULADORES
(VITAMINAS Y
MINERALES)**

EJEMPLOS

- Verduras
- Frutas
- Leche y derivados
- Huevo y vísceras

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

SEGÚN SU ORIGEN

ORIGEN ANIMAL

SON

Carnes, huevos, miel, leches, vísceras, cartílagos, tejido adiposo, etc.

ORIGEN VEGETAL

SON

Carnes, huevos, miel, leches, vísceras, cartílagos, tejido adiposo, etc.

POR GRUPO DE ALIMENTOS

SON

- 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 COMPOSICIÓN

LA COMPOSICIÓN DEPENDE

- De la variedad de las plantas y animales
- Del tipo de cultivo y fertilización
- De las condiciones de alimentación animal
- Varía según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento

UN PROBLEMA PARA VALORAR LA COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Son las técnicas utilizadas para la determinación de sus componentes, que pueden dar valores muy distintos.

CONSUMIMOS ALIMENTOS

Porque también nos proporcionan placer y facilitan la convivencia.

CODEX ALIMENTARIUS

Define alimento como toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo

Incluyendo

Las bebidas y el chicle

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

MACRONUTRIENTES

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

Se clasifica en

HIDRATOS DE CARBONO

- Son carbohidratos o glúcidos
- Es la primer fuente de energía para el organismo
- Aporta 4 kcal por cada gramo
- Debe constituir un 50-55% de calorías
- Se clasifica en
 - Monosacáridos
 - Disacáridos
 - Polisacáridos

LÍPIDOS

- Son grasas insolubles en agua
- Es fuente de energía "concentrada"
- Aporta 9 kcal por cada gramo
- Debe constituir un 30-35% de calorías
- Se clasifica en
 - Ácidos grasos
 - Saturados
 - No saturados
 - Colesterol
 - Sintetiza hormonas y vitamina D

PROTEÍNAS

- Son moléculas llamadas aminoácidos
- Son el principal "material de construcción"
- Aporta 4 kcal por cada gramo
- Debe constituir un 12-15% de calorías
- Se encuentra en
 - Cereales y legumbres
 - Frutos secos
 - Alimentos de origen vegetal

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

MICRONUTRIENTES

Son elementos que necesitamos en pequeñas cantidades para realizar funciones metabólicas y fisiológicas

Se clasifica en

VITAMINAS

- Son necesarios para el metabolismo
- Pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas
- Algunas vitaminas son sintetizadas o producidas directamente por nuestro organismo

- Tipos
- Liposolubles
 - Vitaminas A, D, E y K
 - Hidrosolubles
 - Vitaminas del grupo B y vitamina C

MINERALES

- Son sustancias inorgánicas
- Algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo
- Son reguladores de procesos metabólicos y de funciones de tejidos

- Se divide en
- Calcio
 - Fósforo
 - Magnesio
 - Flúor
 - Hierro
 - Zinc
 - Yodo
 - Sodio
 - Potasio

BIBLIOGRAFÍA

- **ANTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS) DEL AÑO 2022 DE INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN**