

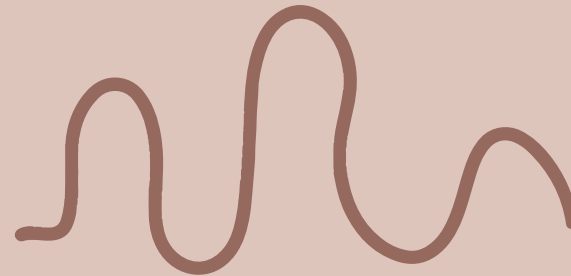


MI UNIVERSIDAD.

CUADRO SINÓPTICO.

# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN.



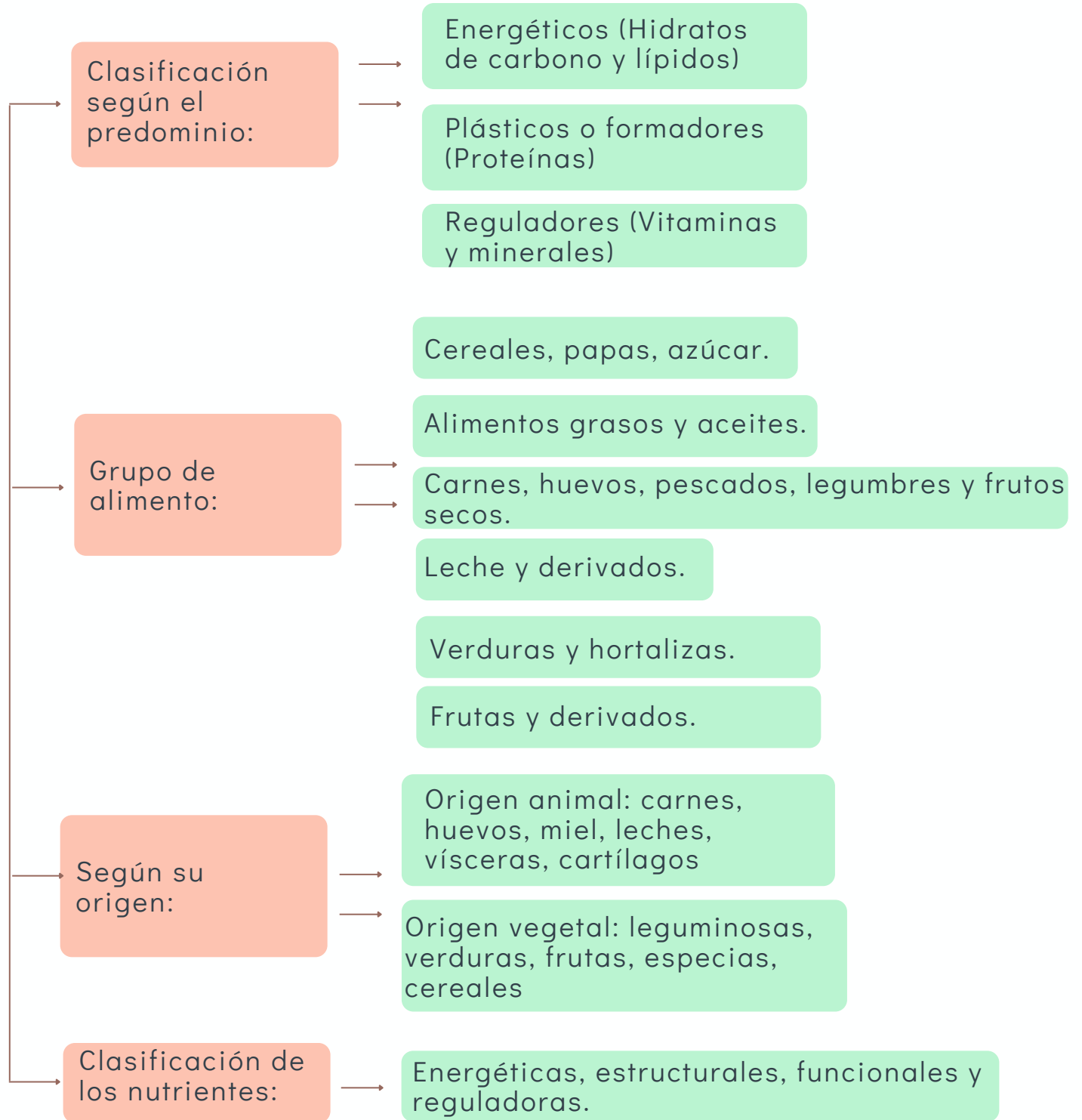
UNIDAD II.  
NUTRICIÓN 1ª

ALUMNA: Karol Figueroa Morales.

MAESTRA: Daniela Monserrat Mendez Guillen.



# Clasificación de los alimentos.





# LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

## COMPOSICIÓN

VARIEDAD DE LAS PLANTAS Y ANIMALES,  
DEL TIPO DE CULTIVO Y FERTILIZACIÓN, DE  
LAS CONDICIONES DE ALIMENTACIÓN  
ANIMAL.  
SEGÚN SU FRESCURA, EL TIEMPO Y  
CARACTERÍSTICAS DE ALMACENAMIENTO

## QUE PROPORCIONAN LOS ALIMENTOS

- LA ENERGÍA Y LOS NUTRIENTES.
- PLACER Y FACILITAN LA CONVIVENCIA.

## ALIMENTOS CONSTRUIDOS POR:

AGUA, HIDRATOS DE CARBONO,  
PROTEÍNAS, LÍPIDOS (GRASAS),  
VITAMINAS, MINERALES,  
PIGMENTOS, SABORIZANTES Y  
COMPUESTOS BIOACTIVOS

## PRINCIPALES COMPONENTES SÓLIDOS

HIDRATOS DE CARBONO,  
PROTEÍNAS, LÍPIDOS Y SUS  
CORRESPONDIENTES  
DERIVADOS.



# MACRONUTRIENTES.

Mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

Hidratos de carbono.

Carbohidratos o glúcidos.

4 kcal por cada gramo (50-55%).

Monosacáridos, disacáridos, polisacáridos.

Fibra dietética: compuesta por polisacáridos, oligosacáridos, análogos de hidratos de carbono

Lípidos

Fuente de energía "concentrada", 9 kcal por cada gramo.

Ácidos grasos, Ácidos grasos saturados, Ácidos grasos no saturados.

Monoinsaturadas, Poliinsaturadas.

Proteínas

Compuesta por aminoácidos.

Función función estructural.

Se obtienen 4 kilocalorías (kcal).

Forman parte de los músculos, los huesos, la piel, los órganos, la sangre.

# MICRONUTRIENTES.

Esenciales  
que los seres  
vivos.

Vitaminas.

Forma equilibrada y dosis esenciales.

Vitaminas liposolubles: vitaminas A, D, E y K.  
Solubles en lípidos.

Vitaminas hidrosolubles: vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C.  
Solubles en agua.

Minerales.

Sustancias inorgánicas.

Estructuras sólidas (huesos, dientes).

Reguladores de procesos metabólicos.

Calcio, fósforo, magnesio, flúor, hierro,  
zinc, yodo, sodio, potasio.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste (2022)

Antología para INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN.

PÁG.29-45.