

ACTIVIDAD 1 MAPA CONCEPTUAL

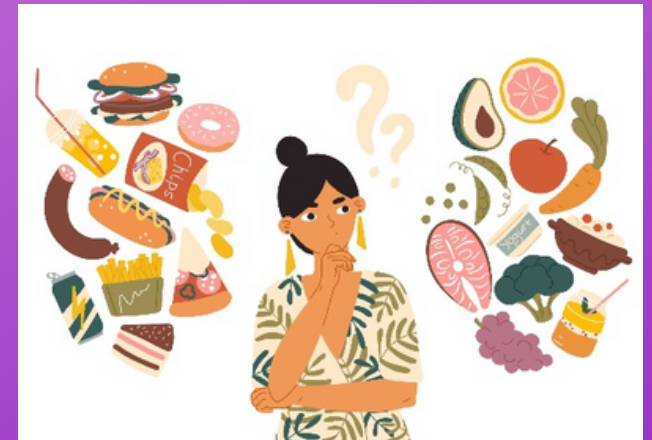
14/10/2022

**ALUMNA: JAZMÍN
BERNABÉ GALICIA**



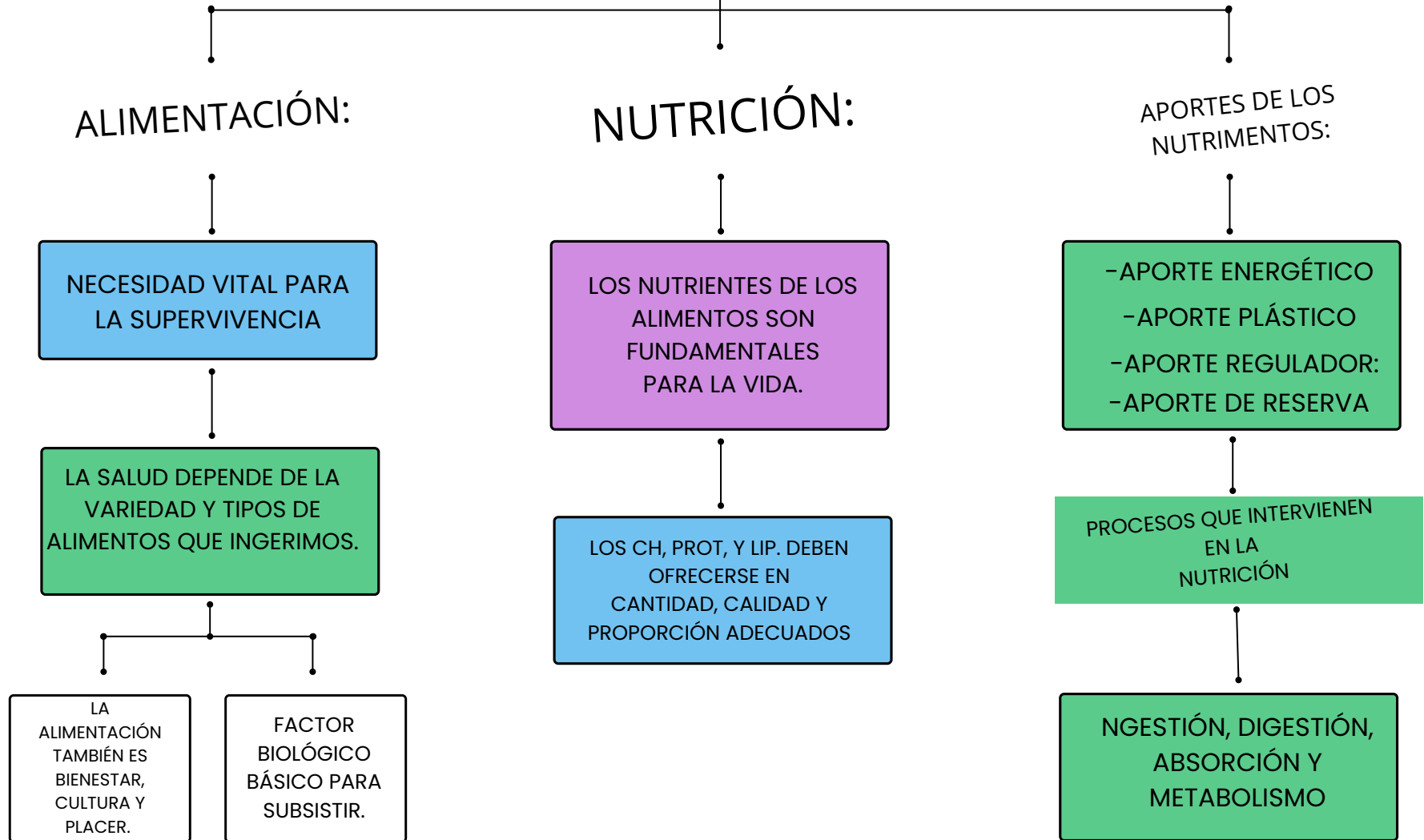
**PROFESORA: DANIELA
MONSERRAT MENDEZ GUILLEN**

**ASIGNATURA: INTRODUCCIÓN A LA
NUTRICIÓN**

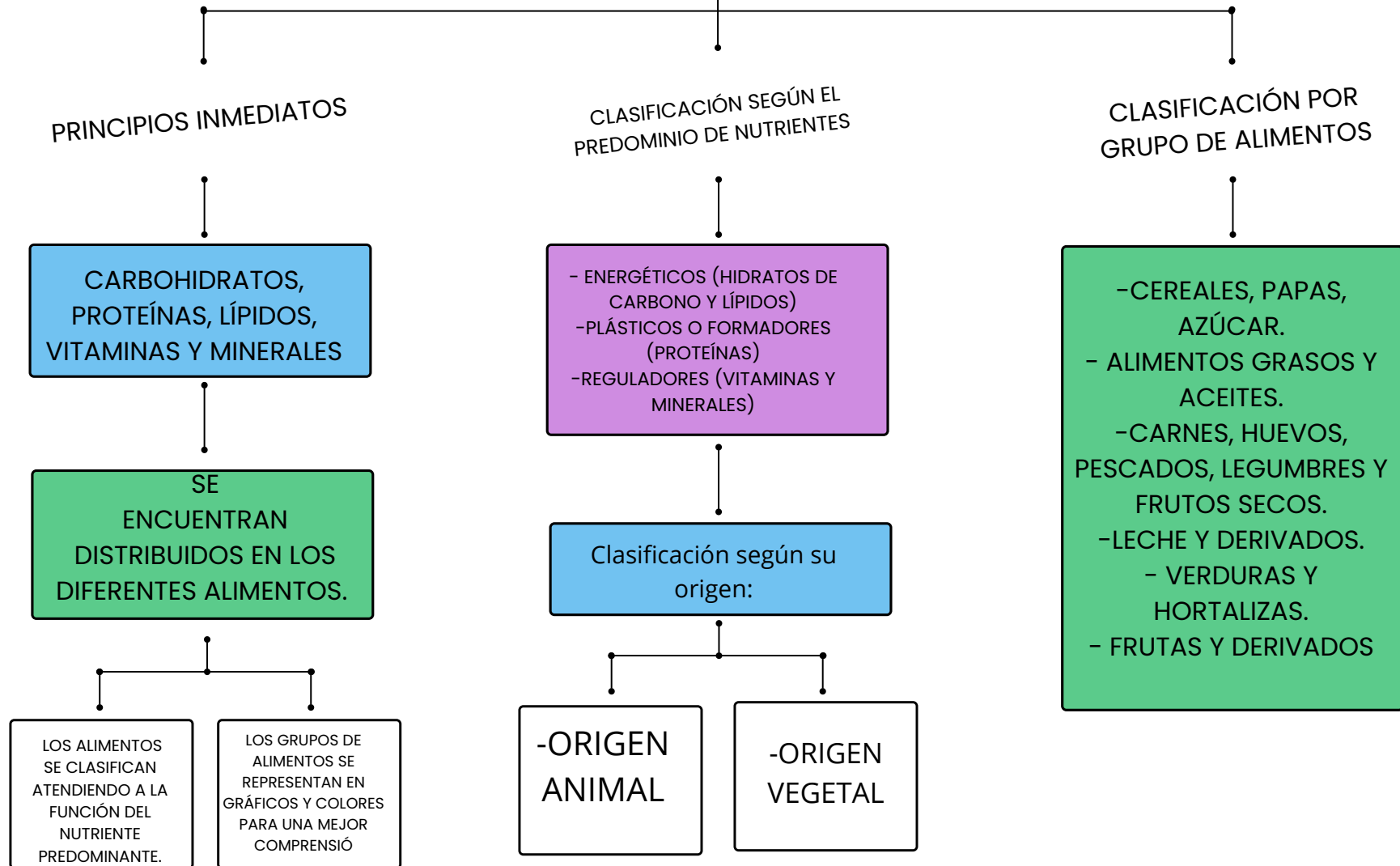


LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS



LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

COMPOSICIÓN:

LA COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS VARÍA AMPLIAMENTE.

DEPENDE DE:

- VARIEDAD DE LAS PLANTAS Y ANIMALES
- TIPO DE CULTIVO Y FERTILIZACIÓN
- LAS CONDICIONES DE ALIMENTACIÓN ANIMAL

EN ALGUNOS ALIMENTOS:

SEGÚN SU FRESCURA, TIEMPO Y CARACTERÍSTICAS DE ALMACENAMIENTO, ETC.

CODEX ALIMENTARIUS

DEFINE "ALIMENTO" COMO TODA SUSTANCIA, ELABORADA, SEMIELABORADA O BRUTA.

LOS ALIMENTOS SE FORMAN EN SU MAYOR PARTE POR COMPUESTOS BIOQUÍMICOS COMESTIBLES

DERIVAN DE FUENTES VIVAS, TALES COMO PLANTAS Y ANIMALES

LA SAL Y EL AGUA SON LOS ÚNICOS PROCEDENTES DE NATURALEZA INORGÁNICA

COMPUESTOS DE LOS ALIMENTOS:

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

LE DAN A LOS ALIMENTOS:

- ESTRUCTURA
- COLOR
- SABOR
- VALOR NUTRITIVO

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

LOS NUTRIENTES SATISFACEN 3 NECESIDADES

- ENERGETICAS
- FUNCIONALES Y REGULADORAS
- ESTRUCTURALES

FUNCIONES PRINCIPALES:

ENERGÍA:
NO ES NINGÚN NUTRIENTE, SE OBTIENE TRAS LA UTILIZACIÓN DE LOS MACRONUTRIENTES POR LAS CÉLULAS

¿EN QUE GASTAMOS LAS CALORIAS?

- MANTENER LA TEMPERATURA Y FUNCIONES VITALES EN REPOSO
- CRECER
- MOVERSE

LAS CALORÍAS QUE CONSUMIMOS DEBEN CUBRIR ESTOS GASTOS PARA QUE EL ORGANISMO PUEDA FUNCIONAR CORRECTAMENTE

MACRONUTRIENTES:

LOS NECESITAMOS EN MAYORES CANTIDADES

SUMINISTRAN LA MAYOR PARTE DE LA ENERGÍA METABÓLICA DEL CUERPO

SE CLASIFICAN EN:

- CARBOHIDRATOS
- LIPIDOS
- PROTEINAS

HIDRATOS DE CARBONO

Hidratos de carbono

TAMBIÉN SON LLAMADOS CARBOHIDRATOS O GLÚCIDOS.

ES LA PRIMERA FUENTE DE ENERGÍA PARA NUESTRO ORGANISMO

DEBEN CONSTITUIR ENTRE UN 50-55% DE TODAS LAS CALORÍAS DE LA DIETA.

1 GR. NOS APORTA 4 KCL

ÍNDICE GLUCÉMICO

REFLEJA EL AUMENTO DE LA GLUCOSA EN SANGRE TRAS LA TOMA DE UN ALIMENTO

EL ÍNDICE SERÁ ALTO PARA AQUELLOS ALIMENTOS QUE PRODUCEN UN AUMENTO RÁPIDO DE LA GLUCEMIA Y BAJO PARA LOS QUE EL AUMENTO SEA LENTO.

SE DIVIDEN EN:

-POLISACARIDOS
-DISACARIDOS
-MONOSACARIDOS

FIBRA DIETÉTICA

NO ES UN NUTRIENTE

ESTÁ COMPUESTA POR POLISACÁRIDOS, OLIGOSACÁRIDOS, ANÁLOGOS DE HIDRATOS DE CARBONO

EXISTEN DOS TIPOS DE FIBRA, LA SOLUBLE Y LA INSOLUBLE,

SU INGESTA REGULA:

-FUNCIONAMIENTO DEL APARATO DIGESTIVO
-CRONTROL GLUCEMICO
-ABSORCION DEL COLESTEROL

LÍPIDOS

¿QUE SON?

SON UN GRUPO HETEROGÉNEO DE SUSTANCIAS QUE SE CARACTERIZAN POR SER INSOLUBLES EN AGUA Y DE ASPECTO UNTUOSO O ACEITOSO.

ACTÚAN COMO UN GRAN ALMACÉN DE ENERGÍA EN NUESTRO ORGANISMO.

1 GR. NOS APORTA 9 KCL.

LOS TIPOS DE GRASAS QUE EXISTEN

-ACIDOS GRASOS
-ACIDOS GRASOS SATURADOS
-ACIDOS GRASOS NO SATURADOS

SON ÁCIDOS GRASOS DE CADENA LARGA O MUY LARGA.

-MONOINSATURADAS
-POLIINSATURADAS

COLESTEROL

ES IMPORTANTE POR SU PAPEL EN LA FORMACIÓN DE LAS MEMBRANAS, Y SER PRECURSOR EN LA SÍNTESIS DE ALGUNAS HORMONAS Y DE LA VITAMINA D

UNA INGESTA EXCESIVA DE COLESTEROL PROVOCA UN AUMENTO DEL COLESTEROL EN SANGRE

SE ENCUENTRA PRINCIPALMENTE EN LOS PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

LA INGESTA DE GRASA DEBE CONSTITUIR EL 30-35% DEL TOTAL DE LAS CALORÍAS DE LA DIETA

PROTEÍNAS

Proteínas

SON GRANDES MOLÉCULAS COMPUESTAS POR CIENTOS O MILES DE UNIDADES LLAMADAS AMINOÁCIDOS.

LOS AMINOÁCIDOS Y LA CONFIGURACIÓN ESPACIAL QUE ADOPTEN FORMARÁN PROTEÍNAS MUY DISTINTAS CON FUNCIONES DIFERENTES.

SU FUNCION PRINCIPAL ES LA FUNCION PLASTICA

FORMAN PARTE DE LOS MÚSCULOS, LOS HUESOS, LA PIEL, LOS ÓRGANOS, LA SANGR

FUNCIONES IMPORTANTES

-INTERVIENEN EN EL METABOLISMO
-PARTICIPAN EN LA DEFENSA DEL ORGANISMO

-TRANSPORTAN SUSTANCIAS A LA SANGRE
-SON ESCENCIAS PARA LA COAGULACION

1GR. NOS APORTA 4 KCL.

TAMBIÉN SON FUENTE DE ENERGÍA

las proteínas constituirán entre un 12-15% de todas las calorías.

AMINOACIDOS

CUANDO COMEMOS ALIMENTOS CON PROTEÍNAS, SE DIGIEREN Y SE ABSORBEN EN FORMA DE MOLÉCULAS MÁS SENCILLAS. AL FINAL DEL PROCESO LO QUE OBTENEMOS SON LOS AMINOÁCIDOS

EXISTEN 21 AMINOÁCIDOS DIFERENTES

-LOS AMINOACIDOS ESCENCIAS LOS TENEMOS QUE CONSUMIR
-Y LOS AMINOACIDOS NO ESCENCIAS LOS PRODUCE NUESTRO CUERPO

HAY 9 QUE SE CONSIDERAN ESCENCIAS (VALINA, LEUCINA, ISOLEUCINA, TREONINA, LISINA, METIONINA, HISTIDINA, FENILALANINA, TRIPTÓFANO)

MICRONUTRIENTES, VITAMINAS Y MINERALES

MICRONUTRIENTES

SON LOS NUTRIENTES
QUE NECESITAMOS EN
MENOR CANTIDAD

REALIZAN UNA SERIE DE
FUNCIONES
METABÓLICAS Y FISIOLÓGICAS
PARA MANTENER LA SALUD.

SE NECESITAN EN
MENOR
PROPORCIÓN Y
TIENEN
MENOR PESO
MOLECULAR

INCLUYEN VITAMINAS Y
MINERALES, ALGUNOS
TAMBIÉN
CONSIDERAN EL AGUA
PARA ESTA
CATEGORÍA.

VITAMINAS

SON MOLÉCULAS ORGÁNICAS
IMPRESINDIBLES PARA LOS
SERES VIVOS EN FORMA DE
MICRONUTRIENTES,

AL INGERIRLOS EN LA DIETA DE FORMA
EQUILIBRADA Y EN DOSIS ESENCIALES,
PROMUEVEN EL CORRECTO
FUNCIONAMIENTO FISIOLÓGICO Y DEL
METABOLISMO.

SON
MICRONUTRIENTES
NECESARIOS PARA EL
METABOLISMO Y
VITALES EN NUESTRA
DIETA

EXISTEN DOS
TIPOS DE
VITAMINAS
-LIPOSOLUBLES
-HIDROSOLUBLES

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

SON SOLUBLES EN LÍPIDOS Y
NECESITAN DE
ÉSTOS PARA SER ABSORBIDAS. SE
ENCUESTRAN ESPECIALMENTE EN
ALIMENTOS GRASOS.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

SE LLAMAN
ASÍ PORQUE SON
SOLUBLES EN AGUA.

VITAMINAS
HIDROSOLUBLES
B (B1, B2, B3, B5,
B6, B8, B9, B12) Y
LA VITAMINA C.

VITAMINAS
LIPOSOLUBLES
A,D,E,K

MINERALES

MINERALES

SON SUSTANCIAS
INORGÁNICAS

SE ENCUENTRAN DISUELTOS EN
NUESTRO ORGANISMO Y
OTROS, COMO EL CALCIO, FORMAN
PARTE DE ESTRUCTURAS SÓLIDAS
COMO LOS HUESOS O LOS DIENTES.

FUNCIONES

REGULADORES DE MUCHOS
PROCESOS DEL
METABOLISMO Y DE LAS
FUNCIONES DE DIVERSOS
TEJIDOS

SE CONOCEN MÁS DE
VEINTE MINERALES
NECESARIOS.

ALGUNOS MINERALES

- CALCIO
- FLUOR
- FOSFORO
- MAGNESIO
- HIERRO
- ZINC
- YODO
- SODIO
- POTASIO



BIBLIOGRAFIA:
UNIVERSIDAD DEL SURESTE 2022
ANTOLOGIA DE INTRODUCCIÓN A LA
NUTRICIÓN