

NOMBRE DE ALUMNO:

JONATHAN JIMÉNEZ GÓMEZ

NOMBRE DEL PROFESORA:

DANIELA MONSERRAT  
MENDEZ GUILLEN

NOMBRE DEL TRABAJO:

CUADRO SINÓPTICO

MATERIA:

INTRODUCCION A LA NUTRICION

GRADO:

1º CUATRIMESTRE

GRUPO:

A

Comitán de Domínguez Chiapas a  
15 de octubre de 2022.



ALBORÉS



# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

## ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La salud depende fundamentalmente de la variedad y tipos de alimentos que ingerimos y de los nutrientes presentes en los alimentos.

- Aporte energético
- Aporte plástico
- Aporte regulador
- Aporte de reserva

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los principios inmediatos (carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales) se encuentran distribuidos en los diferentes alimentos.

- Energéticos (Hidratos de carbono y lípidos)
- Plásticos o formadores (Proteínas)
- Reguladores (Vitaminas y minerales)

## LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

La composición de alimentos varía ampliamente. Depende de factores como la variedad de las plantas y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal

- agua
- hidratos de carbono
- proteínas
- lípidos (grasas)
- vitaminas
- minerales,
- pigmentos
- saborizantes y compuestos bioactivos,

# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

## CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

Los nutrientes deben satisfacer tres tipos de necesidades

- Energéticas
- Estructurales
- Funcionales y reguladoras

## MACRONUTRIENTES

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

Hidratos de carbono

Siendo la principal fuente de energía del organismo

Lípidos

La segunda fuente de energía

Proteínas

Nuestra tercera fuente de energía

## HIDRATOS DE CARBONO

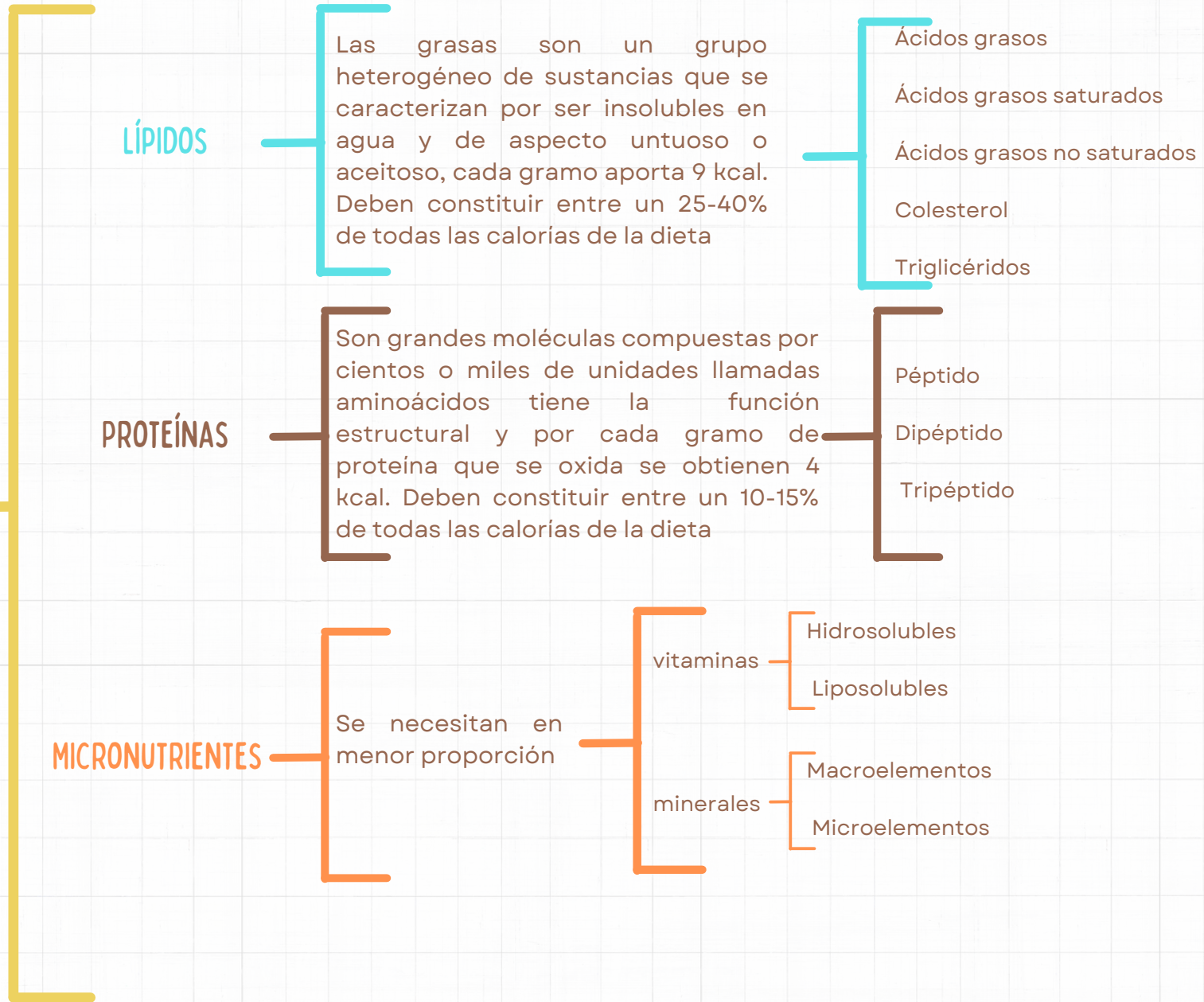
Primera fuente de energía para nuestro organismo, aportando aproximadamente 4 kcal por cada gramo. Deben constituir entre un 50-55% de todas las calorías de la dieta

Monosacáridos (la glucosa, la fructosa o la galactosa)

Disacáridos (moléculas de azúcar)

Los polisacáridos (almidones)

# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

## VITAMINAS

Son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo

Vitaminas liposolubles

vitaminas A, D, E y K

Vitaminas hidrosolubles

vitaminas (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C

## 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

### Bibliografía:

Universidad del sureste (2022) Antología para la INTRODUCCION A LA NUTRICION (pág.29-46)