

introduccion a la nutricion

Unidad II cuadro sinóptico

Nombre:Miguel Ángel Espinosa Sandoval

Maestra:Méndez Guillen Daniela Monserrath



Alimentación y nutrición

clasificación de los alimentos

Los principios inmediatos (carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales) se encuentran distribuidos en los diferentes alimentos. Según la proporción de un determinado nutriente, los alimentos se han clasificado atendiendo a la función del nutriente predominante.

Los alimentos y su composición

La composición de alimentos varía ampliamente. Depende, entre otros factores, 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, etc.

clasificación de Nutrientes

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

Alimentación y nutrición

Macronutrientes

los macronutrientes son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Se clasifican en hidratos de carbono (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. Su función más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo, aportando aproximadamente 4 kcal por cada gramo. Por esta razón deben constituir entre un 50-55% de todas las calorías de la dieta.

Lípidos

En los alimentos nos encontramos con tres tipos distintos de lípidos: grasas y aceites, fosfolípidos y colesterol. Cada uno tiene unas funciones distintas en el organismo, pero todos tienen unas características comunes: Ser altamente energéticos

Alimentación y nutrición



Proteínas

La función principal de las proteínas es la función estructural. Son el principal “material de construcción” que constituye y mantiene nuestro cuerpo: forman parte de los músculos, los huesos, la piel, los órganos, la sangre...

Micronutrientes

Los 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

Las 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.

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. Sus funciones son muy variadas, actuando como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos.

Bibliografía

Antología UDS

Antología UDS

Antología UDS

Antología UDS

Antología UDS

<https://www.fundaciondiabetes.org/sabercomer/392/los-lipidos>

Antología UDS

Antología UDS

Antología UDS

Antología UDS