

2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Mapa sinoptico



Profesora: Daniela Monserrath Mendez Guillen.

Alumna: Miriam Alejandra Garcia Alfonzo.







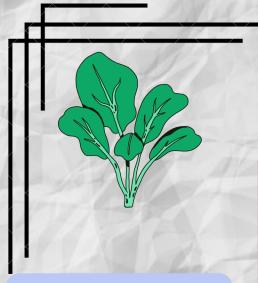
2.1 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, se encuentran distribuidos en los diferentes alimentos.





• Frutas y derivados.



Factores de composición

- Variedad de las plantas y animales.
- Tipo de cultivo y fertilización.
- Condiciones de alimentación animal.
- En algunos alimentos, varía según frescura, tiempo y características de almacenamiento, etc.

2.2 Los alimentos y su composición.

La composición de alimentos varía ampliamente.

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes

Necesario para llevar a cabo las funciones corporales



Los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones



- Hidratos de carbono.
- Proteínas.
- Lípidos (grasas).
- Vitaminas.
- Minerales.
- Pigmentos.
- Saborizantes
- Compuestos bioactivos.



2.3 Clasificación Monosacaridos, disacaridos Componente y poligosacaridos de nutrientes A. energético 1 gr de ch aporta 4 kcal. CARBOHIDRATO M · Carbono. Composición • Hidrógeno. A Oxigeno. C R Ácidos grasos Nutricional. Clasificación 0 Componente • Por saturación. N Sustancias A. energético 1 gr de lip aporta 9 kcal. LÍPIDOS U que se necesitan Composición • C, H, O, P, S, N. en mayor cantidad R Se absorbe Por emulsión. E Aminoácidos N Animal Componente Origen Vegetal E Monosacaridos, disacaridos **PROTEINAS** Tipos S y poligosacaridos A. energético 1 gr de prot aporta 4 kcal. Composición • C, H, O, N, P, S.

M A C R 0 N U R E N E

S

Sustancias

que se necesitan

en menor

cantidad



VITAMINAS



- Fisiológica.
- Metabolica.

Origen Orgánico

Tipos

Hidrosolubles

Liposolubles

Medio acuoso Tipos

Medio lípidico Tipos

- B1-tiamina.
- B2-rivoflavina.
- B3-niacina.
- B5-a. pantenoico.
 B6-piridoxina.
 B8-biotina.

- B9-a. fólico.
- B12-covalamina.
- C- a. ascorbico.

- A-retinol.
- D-calciferol.
- E-tocoferol.
- K-filoquinona.

Fisiológica.

Metabolica.

Origen

Función

Tipos

Inorgánico

- Calcio.
- Fósforo.
- Magnesio.
- Flour.
- Hierro.
- Zinc.
- Yodo.
- Sodio.
- · Potasio.



MINERALES











BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste (2022) Antología para Introducción a la Nutrición (pag. 29-46)