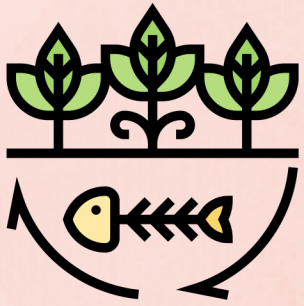


2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Mapa sinoptico

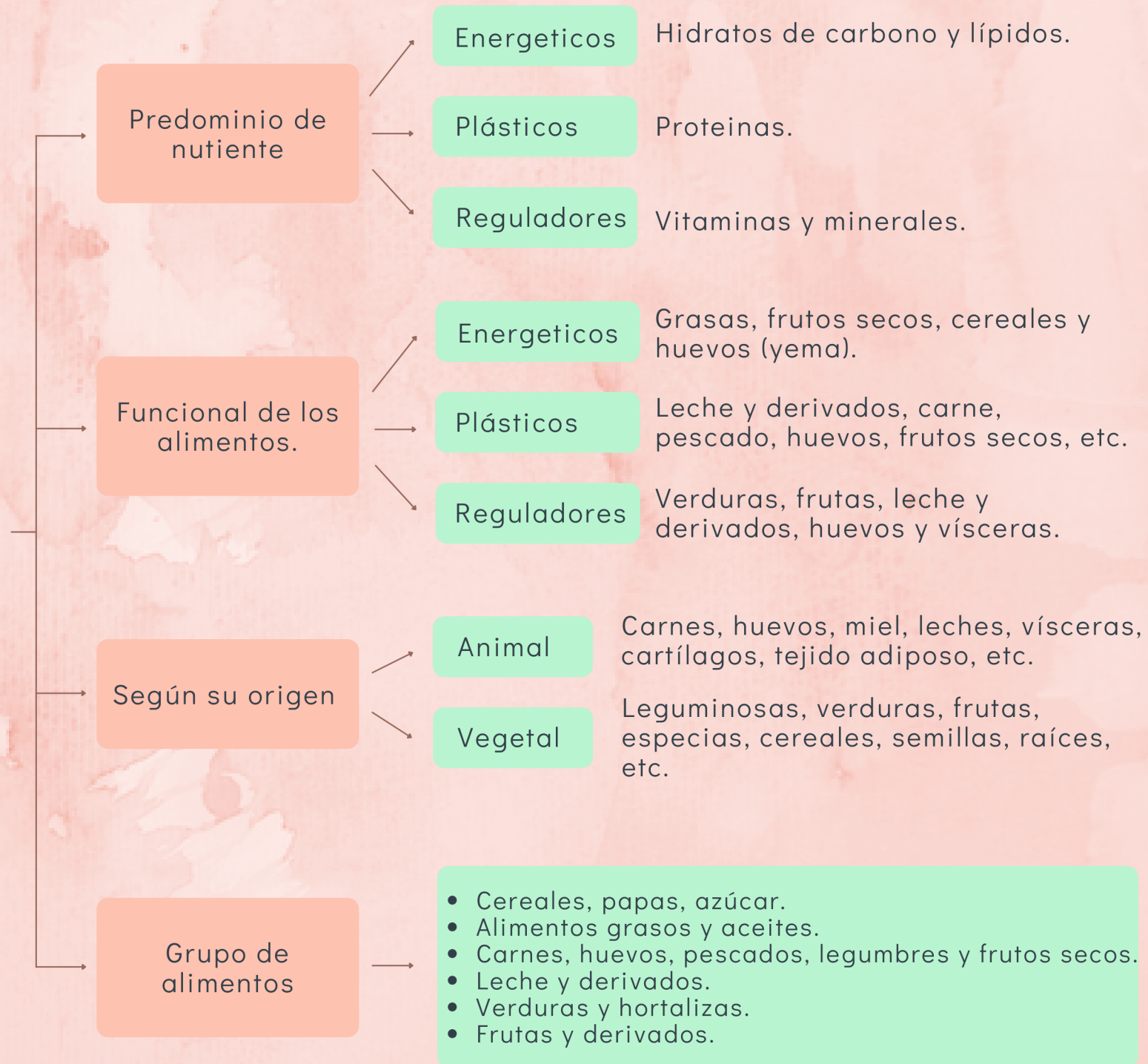
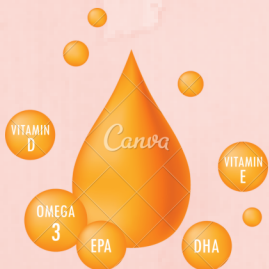


Profesora: Daniela Monserrath Mendez Guillen.
Alumna: Miriam Alejandra Garcia Alfonso.



2.1 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

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





2.2 Los alimentos y su composición.

La composición de alimentos varía ampliamente.

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.

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes

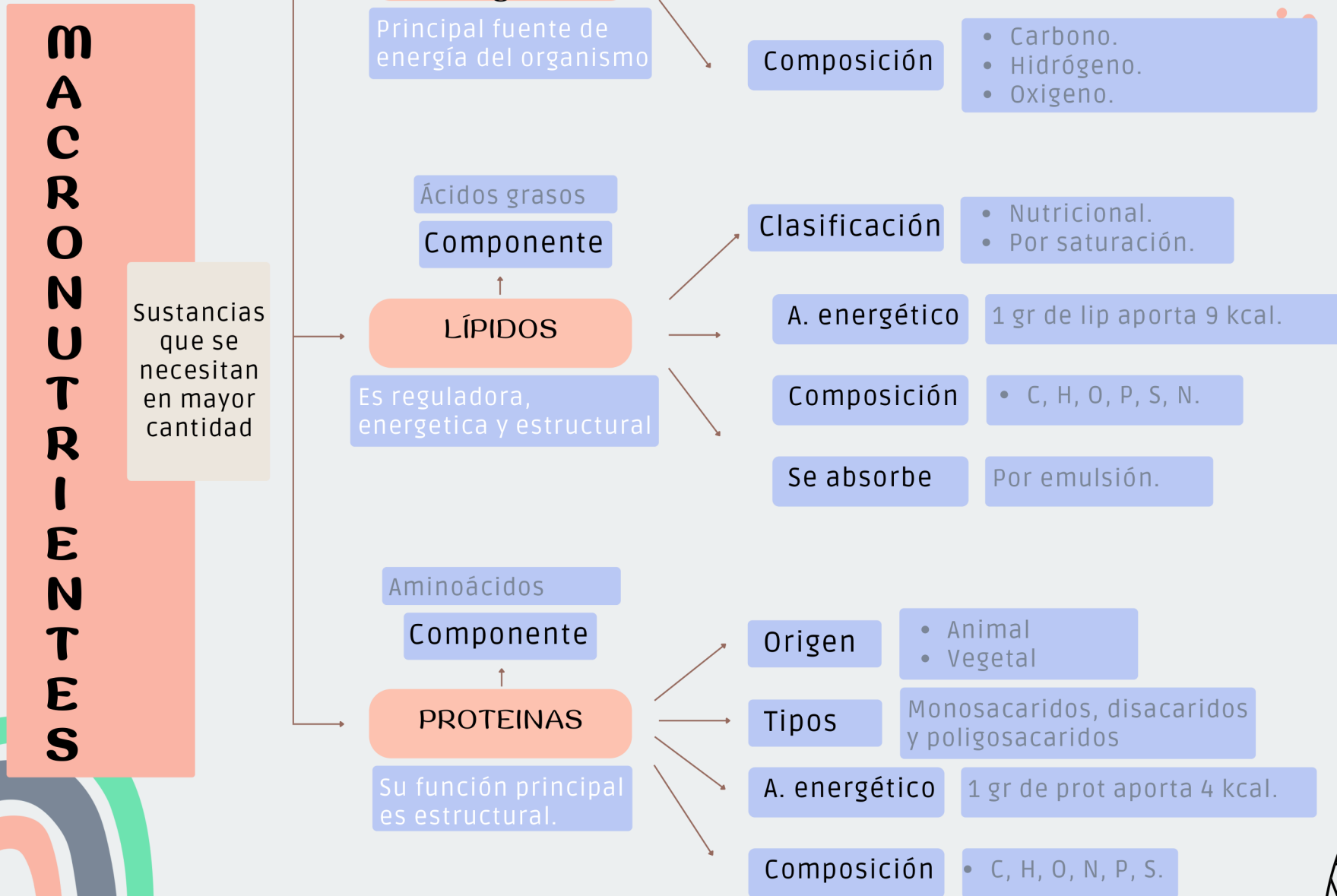
Necesario para llevar a cabo las funciones corporales

Los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones

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



2.3 Clasificación de nutrientes



MACRONUTRIENTES

Sustancias que se necesitan en menor cantidad



VITAMINAS



MINERALES



Función

- Fisiológica.
- Metabolica.

Origen

Orgánico

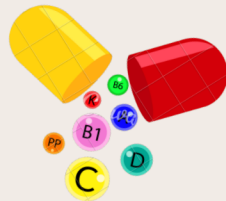
Tipos

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.

Función

- Fisiológica.
- Metabolica.

Origen

Inorgánico

Tipos

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



BIBLIOGRAFÍA

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