



Nombre del Alumno: Cristal Alejandra Hernández Roblero

Nombre del Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Trabajo: Mapa Sinóptico

Grado: Primero

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas (martes 11 de octubre de 2022)

Clasificación de los Alimentos

Los principios inmediatos se encuentran distribuidos en los diferentes alimentos.

- Carbohidratos
- Proteínas
- Lípidos
- Vitaminas
- Minerales

La clasificación según el predominio de nutrientes es:

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

Clasificación según su origen:

- Origen Animal
- Origen Vegetal

En cada alimento predominan varios nutrientes lo que nos permite clasificarlos

- Cereales, papas, azúcar.
- Alimentos grasos y aceites.
- Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos.
- Leche y derivados.
- Verduras y hortalizas.
- Frutas y derivados.

CLASIFICACIÓN ✦ De Nutrientes

Los nutrientes deben satisfacer tres tipos de necesidades

- Energéticas
- Estructurales
- Funcionales y Reguladoras

Nuestro organismo gasta calorías en

- Mantener la temperatura y las funciones vitales en reposo
- Crecer durante la infancia, especialmente en el primer año de vida y la adolescencia
- Moverse por esta razón, en función del grado de actividad física, nuestro organismo necesitará más o menos aporte de energía.

Necesidades calóricas de un individuo

Se realiza por fórmulas o cálculos teóricos que se basan tanto en datos obtenidos por técnicas complejas que miden el gasto de energía y la composición corporal, como en el grado de actividad física estimada.

Alimentación & Nutrición

MACRONUTRIENTES

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

SE CLASIFICAN

- Hidratos de carbono (Primer fuente de energía)
- Lípidos (Segunda fuente)
- Proteínas (Tercer fuente)

HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono también son llamados carbohidratos o glúcidos.

FUNCIÓN MÁS IMPORTANTE

Es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo, aportando aproximadamente 4 kcal por cada gramo.

LIPIDOS

Las grasas son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso. Su principal función es ser fuente de energía "concentrada", pues cada gramo aporta 9 kcal. Actúan como un gran almacén de energía en nuestro organismo.

FUNCIONES IMPORTANTES

- Forman parte de la estructura de las membranas celulares.
- Están implicadas en la absorción, el transporte y la formación de las vitaminas llamadas liposolubles
- Forman parte de algunas hormonas.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Proteínas

Las proteínas son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos. La función principal de las proteínas es la función estructural.

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

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.

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

BLIBLIOGRAFIA

Antología de Introducción a la Nutrición, Unidad 2 de la UDS 2022





UDS

PASIÓN POR EDUCAR