



Universidad del Sureste.

Nombre del alumno: Lourdes Aylin Velasco Herrera.

Materia: Introducción a la nutrición.

Tema: Alimentación y nutrición.

Grado: 1º licenciatura en nutrición.

Maestra: Luz elena Cervantes Monroy.

Fecha: 24 de septiembre del 2022.

ALIMENTACION Y NUTRICION.

Clasificación de los alimentos.

Por su origen.

- **Origen animal:** carnes, huevo, miel, leche, vísceras, cartilagos, tejido adiposo etc.
- **Origen vegetal:** leguminosas, verduras, frutas, especias, cereales, semillas, raíces, etc.

Clasificación funcional de los alimentos.

- **plásticos:** leche y derivados, carnes, pescados, huevos (claras), legumbres, frutos secos.
- **energéticos:** grasas, frutos secos, cereales, huevos (yemas).
- **reguladores:** verduras, frutas, leche y derivados, huevo y vísceras.

Los alimentos y su composición.

varia ampliamente.

Depende la variedad de las plantas y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal y en algunos alimentos varían según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento.

codex alimentarius.

Define "alimento" como toda sustancia elaborada, semi elaborada o bruta, que se destina al consumo humano.

Clasificación de nutrientes.

Energéticas.

La energía no es ningún nutriente, sino que se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por las células. Así, todos los alimentos, en función de los nutrientes que los componen, aportan energía o, lo que es lo mismo, calorías en mayor o menor medida.

Estructurales.

- **Creecer:** durante la infancia, especialmente en el primer año de vida y la adolescencia (épocas en las que se crece más rápido). Este gasto es muy importante y, por tanto, necesitaremos mayor aporte calórico que en otras épocas de la vida.
- **Moverse:** por esta razón, en función del grado de actividad física, nuestro organismo necesitará más o menos aporte de energía.

Funcionales y reguladoras.

Las calorías que consumimos deben cubrir estos gastos del organismo para que éste pueda funcionar correctamente. Un exceso o un defecto de aporte energético provocarán problemas en nuestra salud.

Macronutrientes.

Funciones

La función principal de los macronutrientes es el aporte de energía, la cual es obtenida mediante el uso que hacen las células de los macronutrientes.

Composición.

Son elementos químicos que los humanos consumen en grandes cantidades como el oxígeno, hidrógeno, nitrógeno, carbono, fósforo y azufre.

Tipos.

- **Hidratos de carbono:** son sintetizados por las plantas y son una importante fuente de energía en la dieta.
- **Proteínas:** funciones estructurales, hormonales, enzimáticas, como de señalización.
- **Grasas:** funciones hormonales, de transporte, estructura de las células.

Aporte energético.

Los hidratos de carbono (1 gramo aporta 4 kcal), las proteínas (1 gramo aporta 4 kcal) y las grasas o lípidos (1 gramo aporta 9 kcal).

Micronutrientes.

Funciones.

- Crecimiento y desarrollo del organismo.
- Utilización metabólica de los macronutrientes.
- Mantenimiento del sistema inmunológico.

Composición.

Son compuestos formados por cadenas inmensas de aminoácidos, moléculas orgánicas que contienen carbono, oxígeno y nitrógeno.

Tipos.

- **Primarios:** Nitrógeno, fósforo y potasio.
- **Secundarios:** Azufre, calcio y magnesio.

Aporte energético.

Los micronutrientes son las vitaminas (A, B, C, D, E, etc.) y los minerales (calcio, hierro, magnesio, etc.) que no aportan calorías.