

Nombre del Alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Daniela Monserrat Méndez

Nombre del Trabajo:

Cuadro Sinóptico

Materia:

Introducción a la Nutrición

Grado:

Primer Cuatrimestre

Grupo:

LNU-01

Comitán de Domínguez, Chiapas a 14 de octubre del 2022

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Los nutrientes presentes en los alimentos son fundamentales para la vida

APORTES

APORTE ENERGÉTICO

Es fundamental para cualquier ser humano y para cada actividad que se desempeñe.

$$GET = GEB + ETA + EF + AF$$

GET: Gasto Energético total GEB: Gasto energético basal ETA: Efecto térmico de los alimentos AF: Actividad física

APORTE PLÁSTICO

Predominan 1 o varios nutrientes, que nos permite clasificarlos en 6 grupos diferentes

Se considera la incorporación adecuada de proteínas, grasas y ciertos minerales

Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viva

¿Qué eligen?

La función indispensable de construcción tisular.

APORTE REGULADOR

¿Cómo se generan?

Generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales

Igr de HC= 4kcal
Igr de LP= 9kcal
Igr de PROT= 4kcal

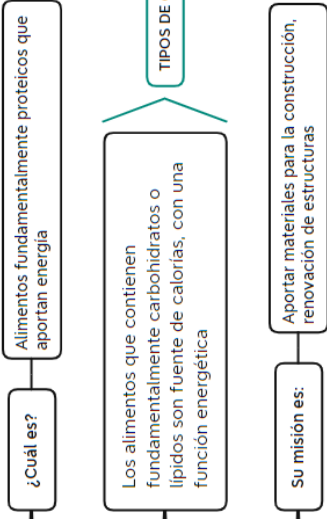
En el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo físico.

¿Cómo colabora?

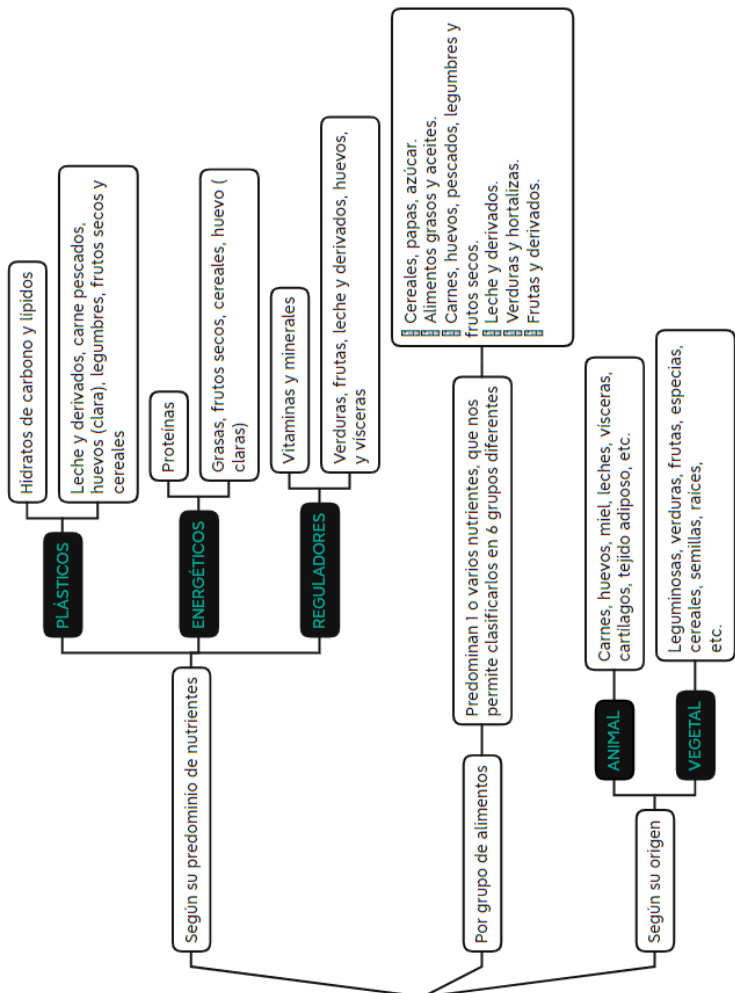
Se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo

En el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo físico.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS



TIPOS DE CLASIFICACIÓN



LOS ALIMENTOS y SU COMPOSICIÓN

Variedad de plantas y animales, tipo de cultivo y fertilización, de condiciones de alimentación animal, algunos alimentos, varía según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento, etc

CÓDEX ALIMENTARIUS

ALIMENTARIUS: Define a alimento, como a toda sustancia elaborada o bruta

La composición gral de los alimentos y la forma en que sus componentes se organizan, le otorgan sus características particulares.

Hidratos de Carbono, proteínas, lípidos, y sus correspondientes derivados

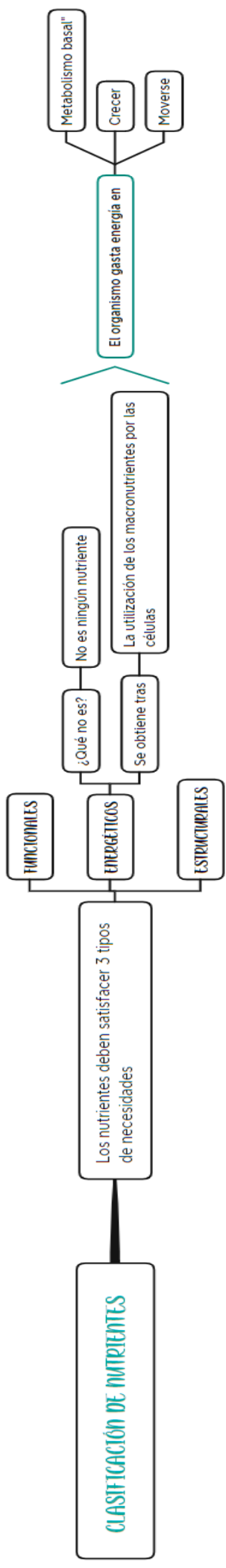
Los principales componentes sólidos son >

EL AGUA

Principal componente de la mayoría de los alimentos

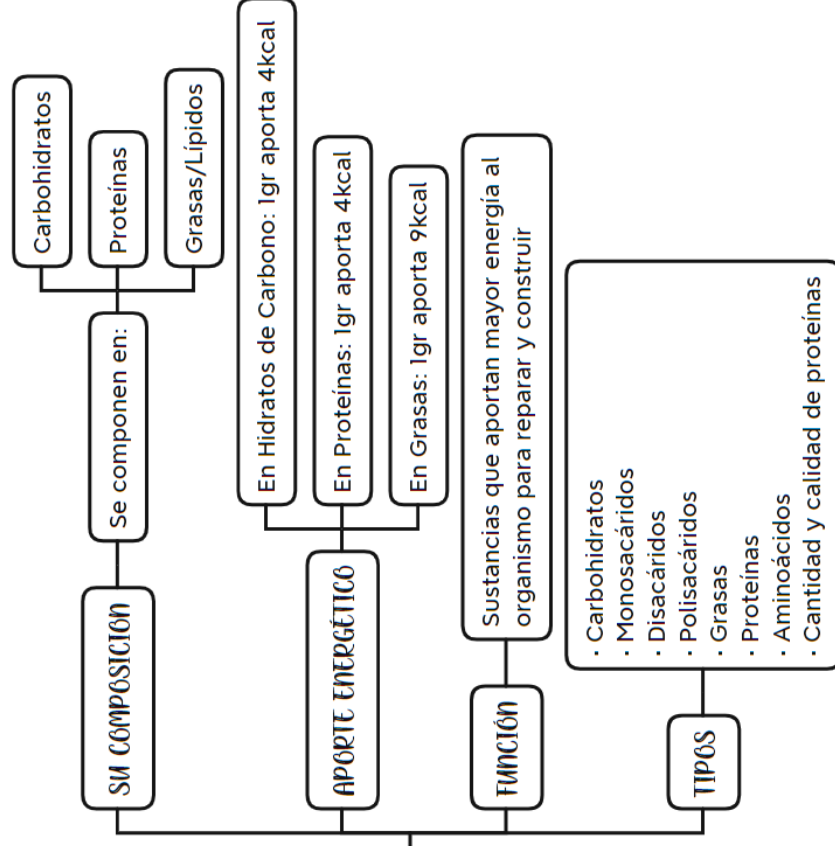
Forma parte de la composición total

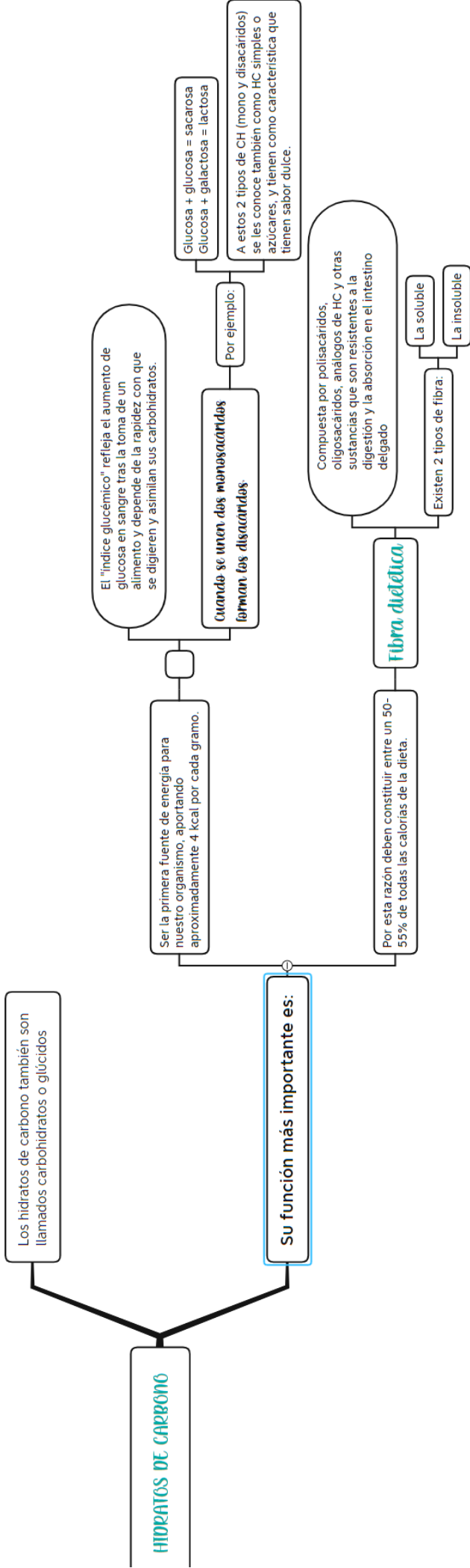
no considera un nutrimento porque no sufre cambios químicos durante su aprovechamiento biológico



MACRONUTRIENTES

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

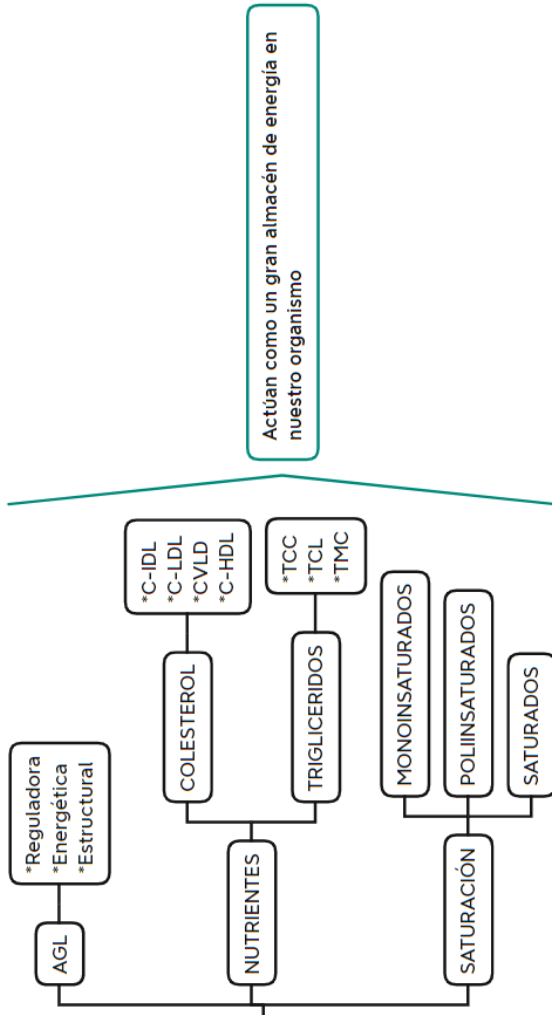


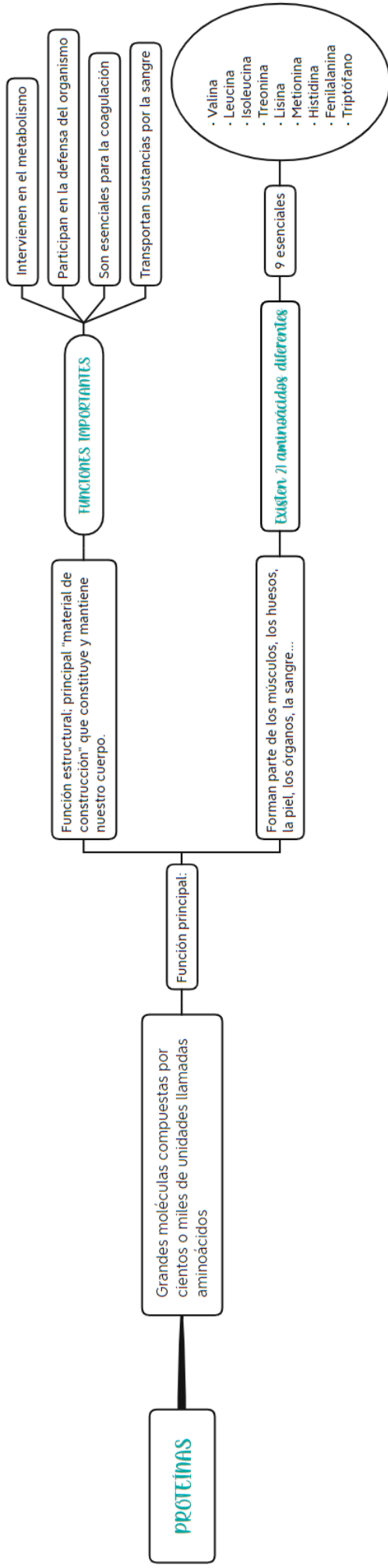


LIPIDOS

Las grasas son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso.

Lo conforman:





MICRONUTRIENTES

Elementos esenciales que los seres vivos, requieren en pequeñas cantidades, para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas.

Estos se necesitan en menor proporción y tienen menor peso molecular

Su composición

VITAMINAS

LIPOSOLUBLES

VITAMINAS: A, D, E, K

MINERALES

CA, P, MG, NA, K, CL

HIDROSOLUBLES Son 8 vitaminas del grupo B y la vitamina C

Los carbohidratos, las proteínas, y las grasas, conocidas como macronutrientes.

Crecimiento y desarrollo del organismo

Utilización metabólica

Mantenimiento del sistema inmunológico

Funciones fisiológicas y metabólicas

Su función

VITAMINAS

¿Qué son?

Moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes

Necesarios para el metabolismo y vitales en nuestra dieta.

< SON >

Adicionalmente, las vitaminas pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas.

¿ GRANDES VITAMINAS

HIDROSOLUBLES
LIPOSOLUBLES

Son las vitaminas A, D, E y K.

VITAMINA A: Implicada en: mecanismos de la visión, desarrollo y salud de la piel, huesos y dientes, desarrollo del embrión, reproducción, transcripción genética, entre otros

VITAMINA D: Implicada en: Absorción de calcio, mineralización de los huesos, sistema inmunitario, respuesta inflamatoria, protección de enfermedades cardiovasculares y de algunos cánceres.

VITAMINA E: Implicada en: Estabilización de las membranas celulares, agregación de las plaquetas, protección de la rotura de los glóbulos rojos, antioxidante.

VITAMINA K: Implicada en: Mecanismos de la coagulación, metabolismo del calcio.

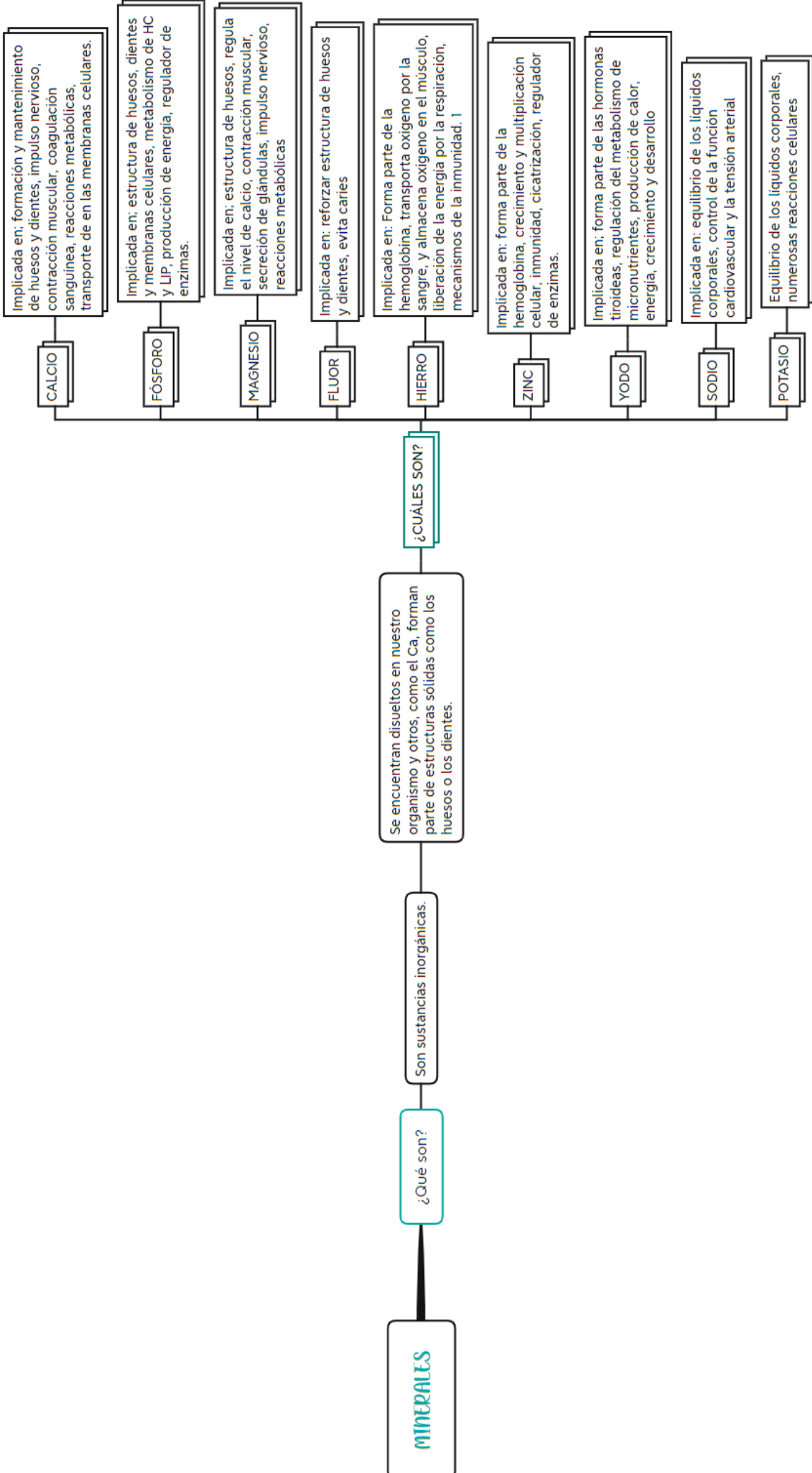
Son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C.

¿Por qué se llaman así?

Porque son solubles en agua

¿CUÁLES SON?

- B1 (TIAMINA)
- B2 (RIBOFLAVINA)
- B3 (NIACINA)
- B5 (ÁCIDO PANTOTENICO O PANTENOICO)
- B6 (BIOTINA)
- B9 (ÁCIDO FOLICO)
- B12 (COBALAMINA)
- LA VITAMINA C (ANTIOXIDANTE)



BIBLIOGRAFÍA:

Universidad Del Sureste (2022) Antología para Introducción A La Nutrición (página 29-46)
Universidad Del Sureste