

INTRODUCCION A LA NUTRICION

Nombre del alumno :Luis
Rodrigo Cancino Castellanos



profesora: Méndez Guillen Daniela Monserrath

ACTIVIDAD: CUADRO SIPNOTICO

1 CUATRIMESTRE

PRIMER GRADO NUTRICION



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

Clasificación de los alimentos

Los alimentos que contienen fundamentalmente carbohidratos o lípidos son fuente de calorías, con una función energética; los alimentos fundamentalmente proteicos, aunque pueden aportar energía, tienen como misión principal el aportar materiales para la construcción o renovación de estructuras. Es decir, una función plástica o formadora; los alimentos que por su riqueza en vitaminas o minerales controlan diversos sistemas del metabolismo se les conoce como alimentos reguladores.

EJEMPLOS

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

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

Los alimentos suelen ser de origen vegetal, animal o fúngico y contienen nutrientes esenciales, como carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas o minerales. La sustancia es ingerida por un organismo y asimilada por las células del organismo para proporcionar energía, mantener la vida o estimular el crecimiento.

EJEMPLO

- Depende, entre otros factores, de la variedad de las plantas y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal y, en algunos alimentos, varía según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento, etc.

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

1. Energéticas
2. Estructurales
3. Funcionales y reguladoras.

- carbohidratos, proteínas y grasas
- proteínas
- vitaminas y minerales

MACRONUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO

LÍPIDOS

En nutrición, los macronutrientes son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Se clasifican en hidratos de carbono (siendo la principal fuente de energía del organismo), lípidos (la segunda fuente de energía) y proteínas (nuestra tercera fuente de energía)

Los hidratos de carbono también son llamados carbohidratos o glúcidos. Su función más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo, aportando aproximadamente 4 kcal por cada gramo. Por esta razón deben constituir entre un 50-55% de todas las calorías de la dieta.

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. Además, tienen otras

EJEMPLOS

GLÚCIDOS

PROTEÍNAS

LÍPIDOS

EJEMPLOS

EL PAN

CEREALES Y ARROZ.

PLÁTANOS

MELONES

LECHE

EJEMPLOS

MANTECA

ACEITE DE OLIVA

CERA DE ABEJA

AGUACATE

Proteínas

- Las proteínas son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades (llamadas aminoácidos). Según el orden en que se unan los aminoácidos y la configuración espacial que adopten formarán proteínas muy distintas con funciones diferentes.
- La función principal de las proteínas es la función estructural. Son el principal "material de construcción" que constituye y mantiene nuestro cuerpo: forman parte de los músculos, los huesos, la piel, los órganos, la sangre... Además, las proteínas tienen otras funciones importantes: Intervienen en el metabolismo, pues forman parte de las enzimas (que son las encargadas de las reacciones metabólicas) y de ciertas hormonas, Participan en la defensa del organismo, siendo parte de los anticuerpos, Son esenciales para la coagulación, ya que los factores de la coagulación son proteínas, Transportan sustancias por la sangre, En caso de necesidad (cuando faltan otras fuentes), también son fuente de energía. Por cada gramo de proteína que se oxida se obtienen 4 kilocalorías (kcal).

Micronutrientes

- Los 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. A diferencia de los macronutrientes, estos se necesitan en menor proporción y tienen menor peso molecular, estos incluyen vitaminas y minerales, algunos autores también consideran el agua para esta categoría.

Vitaminas

- Las 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. Sus funciones son muy variadas, actuando como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos. Se conocen más de veinte minerales necesarios

EJEMPLOS

HUEVOS
CARNE DE RES
ALMENDRAS

EJEMPLOS

VITAMINAS Y MINERALES
HIERRO, YODO, COBRE, FLÚOR, CLORO, ZINC, COBALTO, SELENIO, MANGANESO
A, VITAMINA D, VITAMINA B12

EJEMPLOS

LIPOSOLUBLES Y HIDROSOLUBLES
LIPOSOLUBLES A, D, E Y K
HIDROSOLUBLES (B, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C)

EJEMPLOS

CALCIO, FOSFORO, MAGNESIO, FLUOR, HIERRO, ZINC, YODO, SODIO, POTASIO

BIBLIOGRAFIA:

- ANTOLOGIA UDS INTRODUCCION A LA NUTRICION
- [HTTPS://WWW.PAHO.ORG/ES/TEMAS/MI CRONUTRIENTES#:~:TEXT=LOS%20MICRO NUTRIENTES%20GENERALMENTE%20 DERIVADOS%20DE,%20HIERRO%20%20Y%20ZINC](https://www.paho.org/es/temas/mi-cronutrientes#:~:text=los%20micro%20nutrientes%20generalmente%20derivados%20de,%20hierro%20y%20zinc)
- [HTTPS://WWW.ORANGETHEORYFITNESS.E S/BLOG/ALIMENTOS-RICOS-EN- PROTEINAS/.](https://www.orangetheoryfitness.es/blog/alimentos-ricos-en-proteinas/)
- [HTTPS://WWW.FUNDACIONDIABETES.ORG /SABERCOMER/392/LOS- LIPIDOS#:~:TEXT=EN%20LOS%20ALIMENT OS%20NOS%20ENCONTRAMOS,SER%20I NSOLUBLES%20EN%20EL%20AGUA.](https://www.fundaciondiabetes.org/sabercomer/392/los-lipidos#:~:text=en%20los%20alimentos%20nos%20encontramos,%20insolubles%20en%20el%20agua)