



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: María Daniela Gordillo Pinto

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico Unidad II

Materia: Introducción a la nutrición

Grado: 1°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de octubre de 2022

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Clasificación de los alimentos

Predominio de nutrientes

-Energéticos (Hidratos de carbono y lípidos)

-Grasas
-Frutos secos
-Cereales
-Huevo (yema)

-Plásticos o formadores (Proteínas)

-Leche y derivados
-Carne
-Pescados
-Huevos (clara)
-Legumbres
-Frutos secos y cereales

-Reguladores (Vitaminas y minerales)

-Verduras
-Frutas
-Leche y derivados
-Huevo y vísceras

Según su origen

-Origen animal: carnes, huevos, miel, leches, vísceras, cartilagos, tejido adiposo, etc.

-Origen vegetal: leguminosas, verduras, frutas, especias, cereales, semillas, raíces, etc.

Por grupo de alimentos

-Cereales, papas, azúcar.

-Alimentos grasos y aceites.

-Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos.

-Leche y derivados.

-Verduras y hortalizas.

-Frutas y derivados.

Los alimentos y su composición

Todos los alimentos están constituidos por

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

-Estructura
-Textura
-Sabor
-Color (pigmentos)
-Valor nutritivo.

Macronutrientes

Suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo

Hidratos de carbono

Primera fuente de energía para nuestro organismo

4 kcal por cada gramo

50-55% de todas las calorías de la dieta

Lípidos

Fuente de energía "concentrada"

9 kcal por gramo

30-35% de todas las calorías de la dieta

Ácidos grasos saturados
Ácidos grasos no saturados
-monoinsaturados
-polisaturados
Colesterol

Proteínas

Moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos

Principal "material de construcción"

4 kcal por gramo

12-15% de todas las calorías de la dieta

Alto valor biológico

Origen animal: carne, pescado, huevo y leche

Mezcla de cereales y legumbre

Bajo valor biológico

Origen vegetal: verduras, hortalizas, frutas

Clasificación de nutrientes

Micronutrientes

Se necesitan en menor proporción

Vitaminas
Moléculas orgánicas

Liposolubles

A- Retinol
D- Calciferol
E- Tocoferol
K- Filoquinona

Hidrosolubles

C- Ác. Ascórbico
B1- Tiamina
B2- Riboflavina
B3- Niacina
B5- Ác. Pantoténico

B6- Piridoxina
B8- Biotina
B9- Ác. Fólico
B12- Cobalamina

Minerales
Sustancias inorgánicas

Calcio
Fósforo
Magnesio

Flúor
Hierro
Zinc

Yodo
Sodio
Potasio

Bibliografía

Universidad Del Sureste (2022) Introducción a la nutrición, Licenciatura en Nutrición, Primer Cuatrimestre (Pág. 29-45)