

Nombre del Alumno:

Juan Pablo Palacios González

Nombre del Profesor:

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del Trabajo:

Cuadro Sinóptico

Materia:

Introducción a la Nutrición

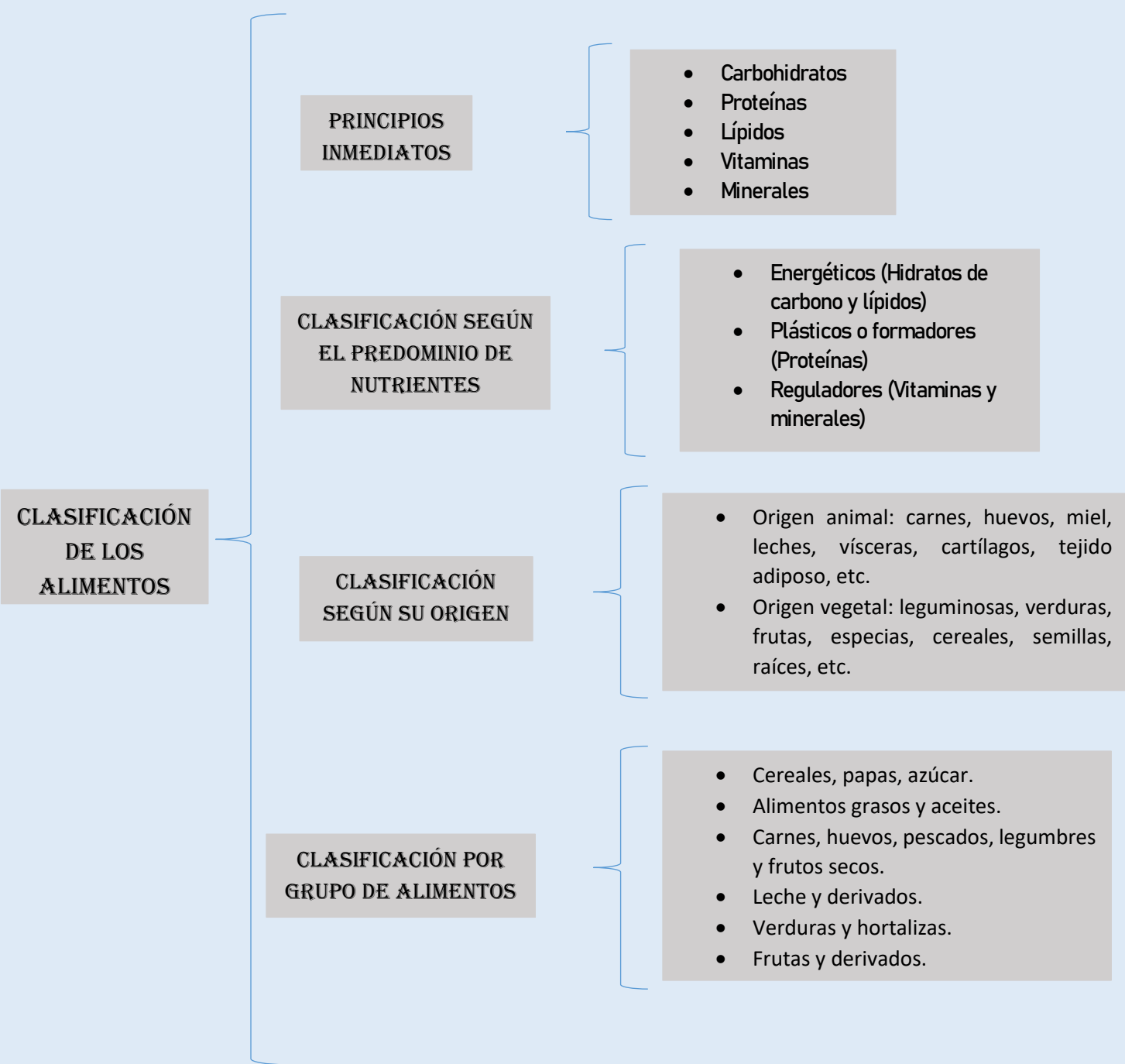
Grado:

Primer Cuatrimestre

Grupo:

LNU-01

Comitán de Domínguez, Chiapas a 16 de Octubre del 2022



PRINCIPIOS INMEDIATOS

- Carbohidratos
- Proteínas
- Lípidos
- Vitaminas
- Minerales

CLASIFICACIÓN SEGÚN EL PREDOMINIO DE NUTRIENTES

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

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

CLASIFICACIÓN SEGÚN SU ORIGEN

- Origen animal: carnes, huevos, miel, leches, vísceras, cartílagos, tejido adiposo, etc.
- Origen vegetal: leguminosas, verduras, frutas, especias, cereales, semillas, raíces, etc.

CLASIFICACIÓN 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.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

NECESIDADES:

- Energéticas
- Estructurales
- Funcionales y reguladoras.

NUESTRO ORGANISMO GASTA CALORÍAS

- Mantener la temperatura y las funciones vitales en reposo (circulación, respiración, digestión...), es lo que se conoce como "metabolismo basal".
- Crecer: 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

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

- Hidratos de carbono (siendo la principal fuente de energía del organismo)
- Lípidos (la segunda fuente de energía)
- Proteínas (nuestra tercera fuente de energía)

HIDRATOS DE CARBONO

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.

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.

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...

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

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.

TIPOS DE VITAMINAS

Vitaminas liposolubles. Son las vitaminas A, D, E y K. Se llaman así porque son solubles en lípidos y necesitan de éstos para ser absorbidas. Se encuentran especialmente en alimentos grasos.

Vitaminas hidrosolubles. Son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C. Se llaman así porque son solubles en agua.

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.

- Calcio
- Fosforo
- Magnesio
- Flúor
- Hierro
- Zinc
- Sodio
- Yodo
- Potasio