



INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR



alimentación y nutrición

clasificación de los alimentos

existen clasificaciones según su origen como: origen animal, origen vegetal. por grupos de alimentos .

- cereales, papas y azúcar
- carne, huevos, pescados, legumbres y frutos secos
- leche y derivados .
- verduras y hortalizas.
- frutas y derivados

clasificación e los nutrientes

- plásticos: lácteos, carne, pescados, huevos, frutos secos.
- energético: grasas, yema y cernéales.
- reguladores: verduras, frutas, leche, huevos y vísceras

los alimentos y su composición

están compuestos por agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, saborizantes y bioactivos. sirven para dar estructura, textura, sabor, color y valor nutritivo.

macronutrientes

- son aquellos que suministran la mayor parte de la energía del cuerpo.
- hidratos de carbono.
- lípidos.
- proteínas.

micronutrientes

- son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales esenciales para el cuerpo humano.
- vitaminas : A, D, E Y K
- minerales : Ca, P, Mg, F, Fe, Zn, J, Na, P



BIBLIOGRAFÍA

La información recaudada de este trabajo fue obtenida de la antología de primer cuatrimestre de la UDS y de los apuntes realizados en clases.