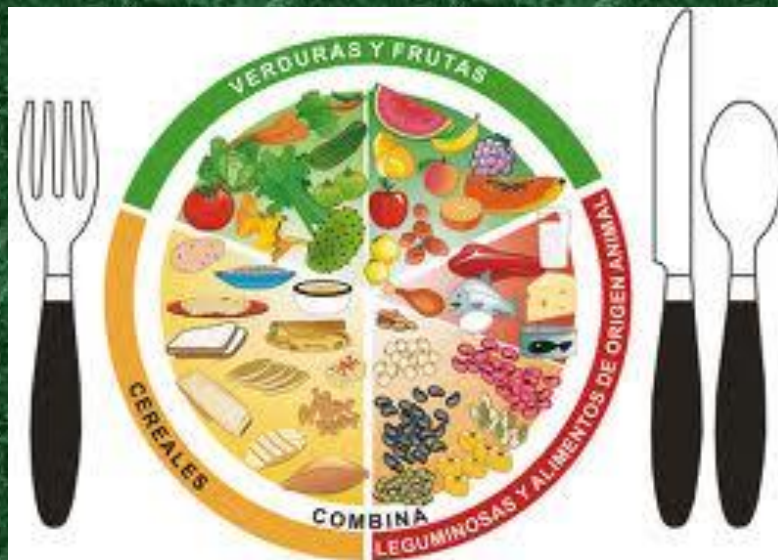


INTRODUCCION A LA NUTRICIÓN

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

“MAPA SINOPTICO”



PROFESORA: DANIELA MONSERRAT MEDNEZ
GUILLEN

ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ

FECHA DE ENTREGA: 15/10/2022

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

PRINCIPIOS INMEDIATOS

- CARBOHIDRATOS
- LIPIDOS
- PROTEINAS
- VITAMINAS
- MINERALES

- FUNCION ENERGETICA
- FUNCION RECONSTRUCTORA
- FUNCION REGULADORA

CLASIFICACIÓN SEGÚN SU ORIGEN

- DE ORIGEN ANIMAL
- DE ORIGEN VEGETAL

- CARNES, HUEVOS, MIEL, VICERAS
- VERDURAS, FRUTAS, CEREALES, SEMILLAS

CLASIFICACIÓN POR GRUPOS DE ALIMENTOS

- CEREALES, PAPA Y AZUCAR
- ALIMENTOS GRASOS, ACEITES
- CARNES, HUEVOS, PESCADOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS
- LECHE Y DERIVADOS
- VERDURAS Y HORTALIZAS
- FRUTAS Y DERIVADOS

CLASIFICACION FUNCIONAL DE LOS ALIMENTOS

- PLASTICOS
- ENERGETICOS
- REGULADORES

- RECONSTRUYEN TEJIDOS
- APORTA ENERGIA PARA REALIZAR UN TRABAJO
- MANTIENE FUNCIONES QUIMICAS ESTABLES DEL CUERPO

LOS ALIMENTOS Y SU COMOSICION

¿QUE ES EL ALIMENTO?

SUSTACNCIA ELABORADA, SEMIELABORADAO BRUTA QUE SE DESTINA AL CONSUMO HUMANO

VARIACIONES DE LA COMPOSICION DE LOS ALIMENTOS

VARIEDAD DE PLANTAS Y ANIMALES, TIPO DE CULTIVO Y FERTILIZACIÓN, CONDICIONES DE ALIMENTACION ANIMAL, FRESCURA, TIEMPO, ALAMACENAMIENTO

COMPOSICION DE TODOS LOS ALIMENTOS EN DISTINTAS CANTIDADES

AGUA, HIDRATOS DE CARBONO, PROTEINAS, GRASAS, VITAMINAS Y MINERALES, PIGMENTOS, ZABORIZANTE, COMPUESTOS BIOACTIVOS

MODIFICACIONES QUE EXPERIMENTAN LOS ALIMENTOS

EN LA PRODUCCION, PROCESAMIENTO, DISTRIBUCION, ALMACENAMIENTOS, MANIPULACION DE LOS ALIMENTOS Y SUS INGREDIENTES

CLASIFICACION DE LOS NUTRIENTES

LOS ALIMENTOS SATISFACEN TRES TIPOS DE NECESIDADES

- ENERGETICO
- ESTRUCTURAL
- FUNCIONES Y REGULADORES

ENERGIA (CALORIAS)

COMO SE OBTIENE

SE OBTIENEN LOS MACRONUTRIENTES POR MEDIO DE LAS CELULAS

FUNCIONES

- MANTENER TEMPERATURA
- CRECER Y MOVERSE

COMO CALCULAR

MEDIANTE LA CALIROMETRIA

MACRONUTRIENTES

CLASIFICACIÓN

- HIDRATOS DE CARBONO
- LIPIDOS
- PROTEINAS

FUNCIÓN

SUMINISTRAR LA MAYOR PARTE DE ENERGIA

HIDRATOS DE CARBONO

NOMBRES QUE RECIBE

- CARBOHIDRATOS
- HIDRATOS DE CARBONO
- GLUCIDOS

FUNCIÓN MÁS IMPORTANTE

PRIMERA FUENTE DE ENERGIA

4KCAL X GR

PORCION DE LA DEITA

50 – 55% DE LA DIETA

INDICE GLUCEMICO

ALTO

APORTAN ENERGIA RAPIDAMENTE

BAJO

APORTAN ENERGIA LENTAMENTE

CARBOHIDRATOS MAS CENSILLOS

MONOSACARIDOS

GLUCOSA, FRUCTOSA Y GALACTOSA

CARACTERISTICAS

TIENEN SABOR DULCE

CLASIFICACION

TRIOSAS, TETROSAS, PENTOSAS, HEXOSAS, HEPTOSAS

DISACARIDOS

¿Qué ES?

UNION DE DOS MONOSACARIDOS

OLIGOSACARIDOS

CONTIENE 3 A 10 MONOSACARIDOS

TIPOS

SACAROSA, MALTOSA, LACTOSAS

POLISACARIDOS

- MAS DE 10 MONOSACARIDOS
- ALMIDONES, FIBRA, CELULOSA
- ABSORCION LENTA

LIPIDOS

CONSTITUCION DE LA DIETA

30 AL 35% DE LA DIETA

SATURADAS

7 AL 8%

MONOSATURADAS

15 AL 20%

POLISATURADAS

5%

CARACTERISTICAS

- GRUPO HETEROGENEO
- SON INSOLUBLES EN AGUA
- ASPECTO ACEITOSO

PRINCIPALES FUNCIONES

CALORIAS POR GRAMO

9 KCAL

FUNCIONES

- FUENTE DE ENERGIA CONCENTRADA
- FORMA PARTE DE LA ESTRUCTURA CELULAR
- IMPLICADOS EN LA ABSORCION, TRASPORTE Y FORMACION DE VITAMINAS
- FORMA ALGUNAS HORMONAS

TIPOS DE GRASAS

ACIDO GRASO

SEGÚN LOS GRADOS DE SATURACION

- SATURADOS
- INSATURADO

SEGÚN LA LONGITUD DE LA CADENA

CADENA CORTA, MEDIA Y LARGA

ACIDOS NO GRASOS SATURADOS

SON CARDIOVASCULARES

DE CADENA LARGA

TIPOS

MONOSATURADOS, POLISATURADOS, OMEGA 3 Y OMEGA 6

ACIDOS GRASOS SATURADOS

- SON PERJUDICIAL PARA LA SALUD
- EN ESTADO AMBIENTE SON SOLIDOS
- SON DE CADENA LARGA

PROTEINAS

¿Qué SON?

CONSTITUCION DE LA DIETA

12 AL 15% DE LA DIETA

SON

MOLECULAS POR CIENTOS Y MILES DE AMINOACIDOS

FUNCION PRINCIPAL

- FUNCION ESTRUCTURAL
- INTERVIENE EN EL METABOLISMO
- FORMA ENZIMAS
- ESENCIAL PARA LA CUAGULACION
- TRANSPORTA SUSTANCIAS POR LA SANGRE
- ULTIMA FUENTE DE ENERGIA

CANTIDAD DE APORTE ENERGETICO

ULTIMA FUENTE DE ENERGIA

4KCAL X GR

AMINOACIDOS ESENCIALES Y CUANTOS EXISTEN

EXISTEN 21 AMINOACIDOS

AMINIACIDOS ESENCIALES

VALINA, LEUCINA, ISOLEUCINA, TREONINA, LISINA, METIOSINA, HISTINA, FENILALANINA, TRIPTOFANO.

PROTEINAS SEGÚN SO ORIGEN

ANIMAL

ALTO VALOR BIOLÓGICO

VEGETAL

BAJO VALOR BIOLÓGICO

AMINOACIDOS NO ESENCIALES

ALANINA, AGININA, ASPARGANTINA, ACIDO ASPATICO, CISTESINA, ACIDO GLUTAMINICO, GLICINA, PROLINA, TIROSINA, HISTIDINA

MICRONUTRIENTES

¿Qué ES?

ELEMENTOS ESENCIALES EN PEQUELAS CANTIDADES PARA LA VIDA

FUNCIONES

METABOLICAS Y FISIOLÓGICAS

TIPOS

VITAMINAS

➤ MOLECULAS ORGANICAS

MINERALES

➤ MOLECULAS INORGANICAS

TIPOS DE VITAMINA

LIPOSOLUBLES

A, D, E, K

HIDROSOLUBLES

B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 Y C

TIPOS DE MINERALES

CALCIO, FOSFORO, MAGNESIO, FLOUR, HIERRO, ZINC, YODO, SODIO, POTACIO.

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2022)
ANTOLOGIA PARA INTRODUCCION A
LA NUTRICIÓN PAG (30 A LA 45)