



Nombre del alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño
Nombre del docente: Daniela Monserrat Méndez Guillén
Trabajo: Cuadro sinóptico
Grado: Primero
Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas 13 de octubre de 2022

Alimentación y nutrición

MACRONUTRIENTES

Suministran la mayor parte de energía metabólica del cuerpo

HIDRATOS DE CARBONO

Carbohidratos o glúcidos. La primera fuente de energía para nuestro organismo, aporta aproximadamente 4 kcal por cada gramo

LÍPIDOS

Las grasas son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso (Fuente de energía "concentrada", pues cada gramo aporta 9 kcal)

CLASIFICACIÓN

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

ÍNDICE GLUCÉMICO

Aumento de la glucosa en sangre tras la toma de un alimento y depende de la rapidez con que se digieren y asimilan sus carbohidratos

FUNCIONES

- Forman parte de la estructura de las membranas celulares
- Implicadas en la absorción, el transporte y la formación de las vitaminas llamadas liposolubles
- Forman parte de algunas hormonas

FIBRA DIETÉTICA

No es un nutriente, está compuesta por polisacáridos, oligosacáridos, análogos de hidratos de carbono y otras sustancias que son resistentes a la digestión y la absorción en el intestino grueso o parcialmente en el intestino delgado

TIPOS DE GRASA

Ácidos grasos saturados, grasos no saturados, colesterol,

Alimentación y nutrición

PROTEÍNAS

Grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos

MICRONUTRIENTES

Elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar funciones metabólicas y fisiológicas para la salud

VITAMINAS

Moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de macronutrientes, promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo

FUNCIÓN

Intervienen en el metabolismo, defensa del organismo, coagulación y transportan sustancias por la sangre. Existen 21 aminoácidos diferentes

CARÁCTERÍSTICAS

Se necesitan en menor proporción, menor peso molecular, vitaminas y minerales

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

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

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C. Se llaman así por que son solubles en agua

Alimentación y nutrición

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

Carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales que se encuentran distribuidos en diferentes alimentos

ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

Depende de la variedad de plantas y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal, frescura, tiempo y características

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

Energéticas, estructurales y funcionales y reguladoras

CLASIFICACION

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

CODEX ALIMENTARIO

Define alimento, como toda sustancia, elaborada, somielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y otras sustancias de fabricación

ENERGÍA

Se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por las células, mantiene la temperatura y las funciones de reposo, la implicamos en crecer y en moverse

GRUPO DE ALIMENTOS

- Cereales, papas y azúcar
- Alimentos grasos y aceites
- Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos
- Leche y derivados
- Verduras y hortalizas
- Feutas y derivados

PROPORCIONES

Agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, soborizantes y compuestos bioactivos

CALORÍAS

Deben cubrir gastos del organismo para que pueda funcionar, un exceso de aporte energético provocarán problemas en la salud

Alimentación y nutrición

MINERALES

Sustancias inorgánicas, algunos están disueltos en nuestro organismo y otros, forman estructuras sólidas como los huesos y los dientes

TIPOS

Clacio, fósforo, magnesio, flúor, hierro, zinc, yodo, sodio, potasio,