

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

ALUMNA:
AMÉRICA NAHIL
ESPINOSA CRUZ

PROFESORA: DANIELA
MONSERRAT MÉNDEZ
GUILLEN



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Macronutrientes

Son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo

Se clasifican en :

Hidratos de carbono (siendo la mayor fuente de energía)

Lípidos (siendo la segunda fuente de energía)

Hidratos de carbono

Su función más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo aportando 4 kcal por cada gramo.

Están formados por:

Por una molécula que recibe el nombre de monosacáridos (la glucosa, fructosa y galactosa)

Lípidos

Son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y aspecto aceitoso.

Funciones importantes:

✓ Forman parte de la estructura de la membrana celular.
✓ Forman parte de algunas hormonas.

Proteínas

Son grandes moléculas compuestas por cientos y miles de unidades llamadas aminoácidos.

Principal función:

Son el principal "material de construcción" que constituye y mantiene a nuestro cuerpo

Ácidos grasos:

Se suelen encontrar formando parte de los triglicéridos

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Micronutrientes

Son elementos esenciales que los seres vivos requieren en pequeñas cantidades a lo largo del día para realizar una serie de funciones metabólicas.

Estos incluyen vitaminas y minerales que se necesitan en menor porción

Vitaminas

Son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes.

2 tipos de vitaminas

Vitaminas liposolubles:
A, E, D y K se llaman así porque son solubles en lípidos y necesitan de éstas para ser absorbidas.

Vitaminas hidrosolubles:
B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 y la vitamina C, se llaman así porque son solubles en el agua

Minerales

Sustancias inorgánicas, algunas se encuentran disueltas en nuestro organismo

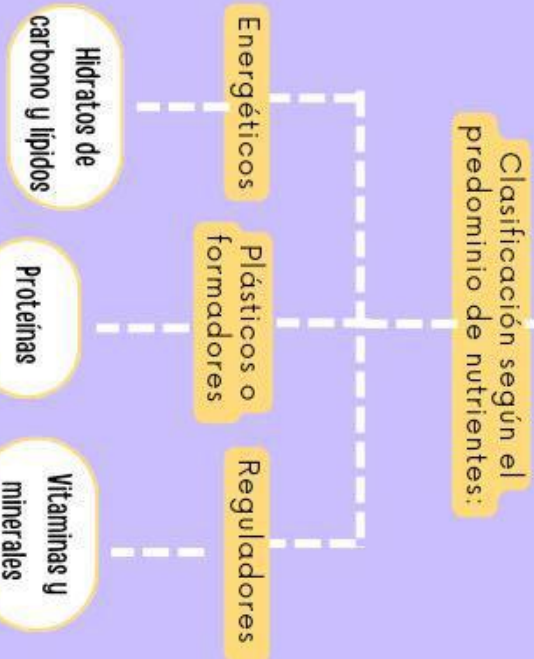
Tipos de Minerales:

- ✓ Calcio
- ✓ Fósforo
- ✓ Magnesio
- ✓ Fluor
- ✓ Hierro
- ✓ Zinc
- ✓ Yodo
- ✓ Sodio
- ✓ Potasio

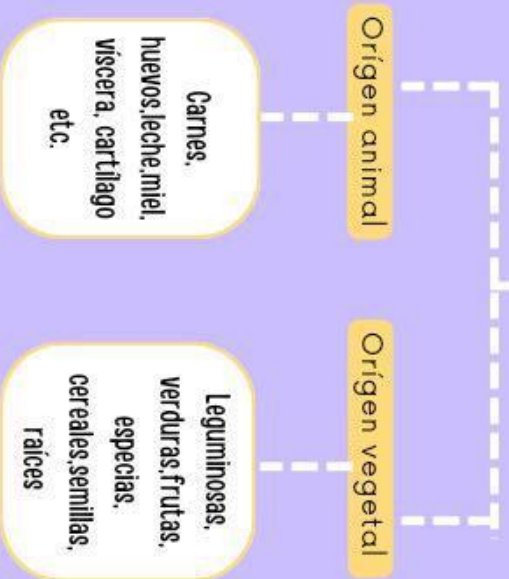
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Clasificación de los alimentos

Los carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales se encuentran distribuidos en los diferentes alimentos según la porción.



Clasificación según su origen



Los alimentos y su composición

Los alimentos experimentan una serie de modificaciones o transformaciones a lo largo de la cadena alimentaria

