



**Nombre del alumno:** Isela Narváez García

**Nombre de la Maestra:** Patricia Del  
Rosario Luna Gutiérrez

**Materia:** Introducción a la Nutrición

**Tema:** Alimentación y Nutrición

**Fecha:** 11/10/23

# Alimentación y nutrición

## CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

En la forma en que agrupamos los diferentes alimentos según diversas características... como su origen, composición nutricional y función en el organismo



## ALIMENTOS Y COMPOSICION

- Grupo I: leche y derivados. Función plástica.
- Grupo II: carnes, pescados y huevos. Función plástica.
- Grupo III: patatas, legumbres, frutos secos. Función plástica y energética.
- Grupo IV: verduras y hortalizas. Función reguladora.
- Grupo V: Frutas. Función reguladora.



## CLASIFICACION DE LOS NUTRIENTES

Los nutrientes se clasifican conforme a su importancia, cantidad y función.



## MACRONUTRIENTES

Son aquellos compuestos que aportan la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo



- **Carbohidratos:** Son moléculas de azúcar
- **Grasas:** Nutrientes esenciales, que proporcionan energía
- **Proteínas:** Moléculas que realizan funciones críticas en el cuerpo.

## MICRO NUTRIENTES

Son nutrientes esenciales que los seres vivos requieren para funcionar correctamente



- **Vitaminas:** Nutrientes esenciales para el organismo, el crecimiento o la salud
- **Minerales:** Necesita minerales para realizar diversas funciones vitales, como la formación de huesos.