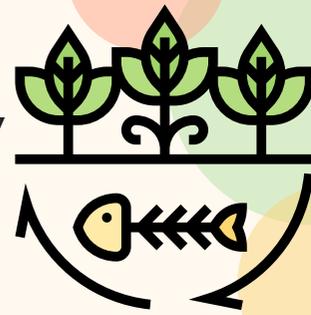


Nombre del alumno: María José Romero Monroy



Carrera: Licenciatura en nutrición

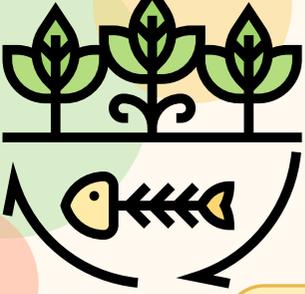
Asignatura: Introducción a la Nutrición

Asesor: Patricia del Rosario Luna Gutiérrez

Tema: Alimentación y nutrición



Tapachula, Chiapas a 13 de Octubre de 2023



Alimentación y nutrición

Alimentos

Clasificación

Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados.

Grupo 2: ingredientes culinarios. Sustancias extraídas de componentes de los alimentos, tales como las grasas, aceites, harinas, almidones y azúcar; o bien obtenidas de la naturaleza, como la sal.

Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultraprocesados).

Nutrientes

Clasificación

Macronutrientes

Carbohidratos

Los hidratos de carbono son nutrientes que se encuentran en la mayoría de los alimentos.

Proteínas

Moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos.

Lípidos

Grupo heterogéneo de compuestos orgánicos

Divididos en

Grasas

Fosfolípidos

Colesterol

Micronutrientes

Vitaminas

Grupo de sustancias necesarias para el funcionamiento celular, crecimiento y desarrollo normales.

Minerales

El organismo los necesita en pequeñas cantidades

