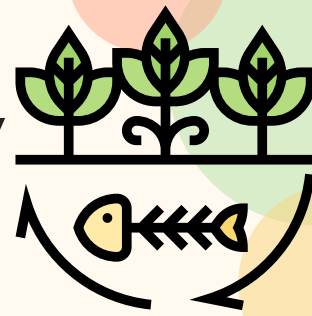


**Nombre del alumno:** María José Romero Monroy



**Carrera:** Licenciatura en nutrición

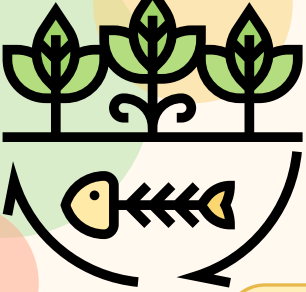
**Asignatura:** Introducción a la Nutrición

**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

