





* CLASIFICACION DE NUTRIENTES

* NUTRIENTES

Los nutrientes deben satisfacer tres tipos de necesidades:

* ENERGETICOS

tienen la función principal de aportarnos energía

* Proveniente

principalmente) de la oxidación de los hidratos de carbono y las grasas.

* ESTRUCTURALES

también llamados constructores y reparadores; tienen la misión de construir y reparar; tejidos y células e integrarse a los sistemas enzimáticos y hormonales de nuestro cuerpo.

* FUNCION

Los alimentos que son capaces de llevar a cabo dichas funciones son los alimentos fuente de proteína: animal y vegetal.

* FUNCIONALES Y REGULADORES

son catalizadores en el metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y lípidos.

* PRINCIPALES NUTRIENTES

responsables de esta función son las vitaminas, minerales y oligoelementos presentes en verduras, frutas y hortalizas.

*MACRONUTRIENTES

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

* PROTEINAS

Formados por:

Aminoácidos

• NOS DAN ENERGÍA

- AYUDA AL METABOLISMO
- CONTRACCIÓN MUSCULAR
- CRECIMIENTO DE CELULAS, TEJIDOS Y ÓRGANOS
- DESARROLLA ANTICUERPOS

* SE ENCUENTRAN

LAS CARNES ROJAS
LOS PESCADOS
LAS AVES
LACTEOS
HUEVOS
LEGUMBRES
GRANOS

* GRASAS

Llamados:

Aceites o Lípidos

DAN ENERGÍA

- SON ESENCIALES PARA EL CRECIMIENTO Y SALUD

* SON 3

1. Saturadas
GRASA DE CARNES ROJAS. GRASA DE AVES EMBUTIDOS
LECHE ENTERA, QUESO, MANTEQUILLA
MONO - INSATURADAS ACEITE DE OLIVA, FRUTAS SECOS.
MANI PALTA Y SEMILLAS DE SÉSAMO
2. POLI - INSATURADAS
PESCADO, ACEITE DE PESCADO NUEZ. SEMILLAS DE GIRASOL.
ACEITE DE SOJAY DE LINO

* CARBOHIDRATOS

El hígado se compone en:

Glucosa o azúcar

SUMINISTRA ENERGÍA
AL CEREBRO Y AL
SISTEMA NERVIOSO

* SE ENCUENTRA EN 3 FORMAS

1. AZÚCAR O SACAROSA
FRUCTOSA (AZÚCAR DE LA FRUTA)
GLUCOSA (AZÚCAR DE LA SANGRE)
LA LACTOSA (DE LA LECHE)
LA GALACTOSA (EN VEGETALES)
LA MALTOSA (DE CEREALES COMO LA CEBADA)
2. ALMIDÓN
EN CEREALES. TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES
3. FIBRA
EN CELULOSA, PECTINAS, GOMAS

MICRONUTRIENTES

SON

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

VITAMINAS

son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes, ya que al ingerirlos en la dieta de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo

HIDROSULIBLES

- Son utilizadas rápidamente y los riñones eliminan el exceso, de manera que deben consumirse diariamente.
- Vitaminas del complejo B y vitamina C

LIPOSULIBLES

- Pueden almacenarse en los tejidos del organismo, pero si se ingieren en exceso pueden ocasionar enfermedades
- VITAMINA A, D, E, K

MINERALES

Son sustancias inorgánicas. Algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo y otros, como el calcio, forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes.

FUNCION

actuando como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos. Se conocen más de veinte minerales necesarios.



Mapa conceptual

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

Nombre de la Materia : Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Segunda unidad

Fecha: 13 de octubre de 2023

BIOGRAFIA

● [HTTPS://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX/](https://plataformaeducativauds.com.mx/)

● [CAMBIABLE-NUTRICION.COM](http://cambiable-nutricion.com)

● [DOCSITY.COM](http://docsity.com)