

**INTRODUCCION A LA NUTRICIÓN**

**NUTRICION**

**TEMA: \*ALIMENTACION Y NUTRICIÓN \***

**UNIDAD 2**

**PROFESORA: DANIELA MONTSERRAT MÉNDEZ GUILLEN**

**ALUMNA: SOFIA PEREYRA ORANTES**



**12/OCTUBRE/2023**

# CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

## ENERGETICOS (HIDRATOS DE CARBONO)

Fuente de

Calorías

Funcion

Energetica

Ejemplos

- leche
- carne
- pescados

## PLASTICOS (PROTEINAS)

Aporta

Energia

Son

materiales para la  
innovacion de  
estructuras

Ejemplos

- grasas
- frutos secos
- huevos(yemas)

## REGULADORES (VITAMINAS Y MINERALES)

controlan

Sistema del  
metabolismo

Ejemplos

- verduras
- frutas
- huevo y visceras

# LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICION

## ALIMENTO

es

Toda sustancia elaborada semielaborada que se destina al consumo humano.

Varia

Su frescura, el tiempo, característica de almacenamiento

Componente principal

agua

COMPONENTE SOLIDO DE LOS ALIMENTOS

Carbohidratos, proteínas, lípidos, correspondientes derivados.

## COMPOSICION

Compuestos bioquímicos en su mayor parte

Derivan

De fuentes vivas como plantas y animales

Contienen

Hidratos de carbono, lípidos, proteína, vitaminas, minerales, saborizantes

Brindan

Olor  
color  
textura  
valor nutritivo

## NATURALEZA INORGANICA

incluye

Sal y el agua

Satisface

3 necesidades

1. energéticas
2. estructurales
3. funcionales y reguladoras

# CLASIFICACION DE LOS NUTRIENTES

## MACRONUTRIENTES

### CARBOHIDRATOS (HIDRATOS DE CARBONO)

llamados

glucidos azucares

funcion principal

Aporte energético  
estructural regulador

Composicion quimica

C,H,O

### LIPIDOS

funcion principal

Ser fuente de energia

Son

Grupo heterogéneo de  
sustancias insolubles en agua

actúan

Almacén de energia

### PROTEINAS

son

grandes Moléculas  
compuestas por  
aminoácidos

funcion principal

principal material de  
construcción

Interviene en el  
metabolismo, forma parte  
de las enzimas

1 gr = 4kcal  
ya oxidado

# MACRONUTRIENTES

## MACRONUTRIENTES

requiere

pequeñas  
cantidades

Realiza

serie de funciones metabólicas y  
fisiológicas

Aporte energético  
estructural regulador

Composición química

C,H,O

Elementos esenciales  
para los seres vivos

Es

Aporte energético  
estructural regulador

- El término "macro" alude al hecho de que estos nutrientes son requeridos en grandes dosis.

Son esenciales en una dieta  
equilibrada para tener una vida  
saludable

Se divide en 3

Carbohidratos

Lípidos

Proteínas

## MICRONUTRIENTES

necesitan

Menor porción

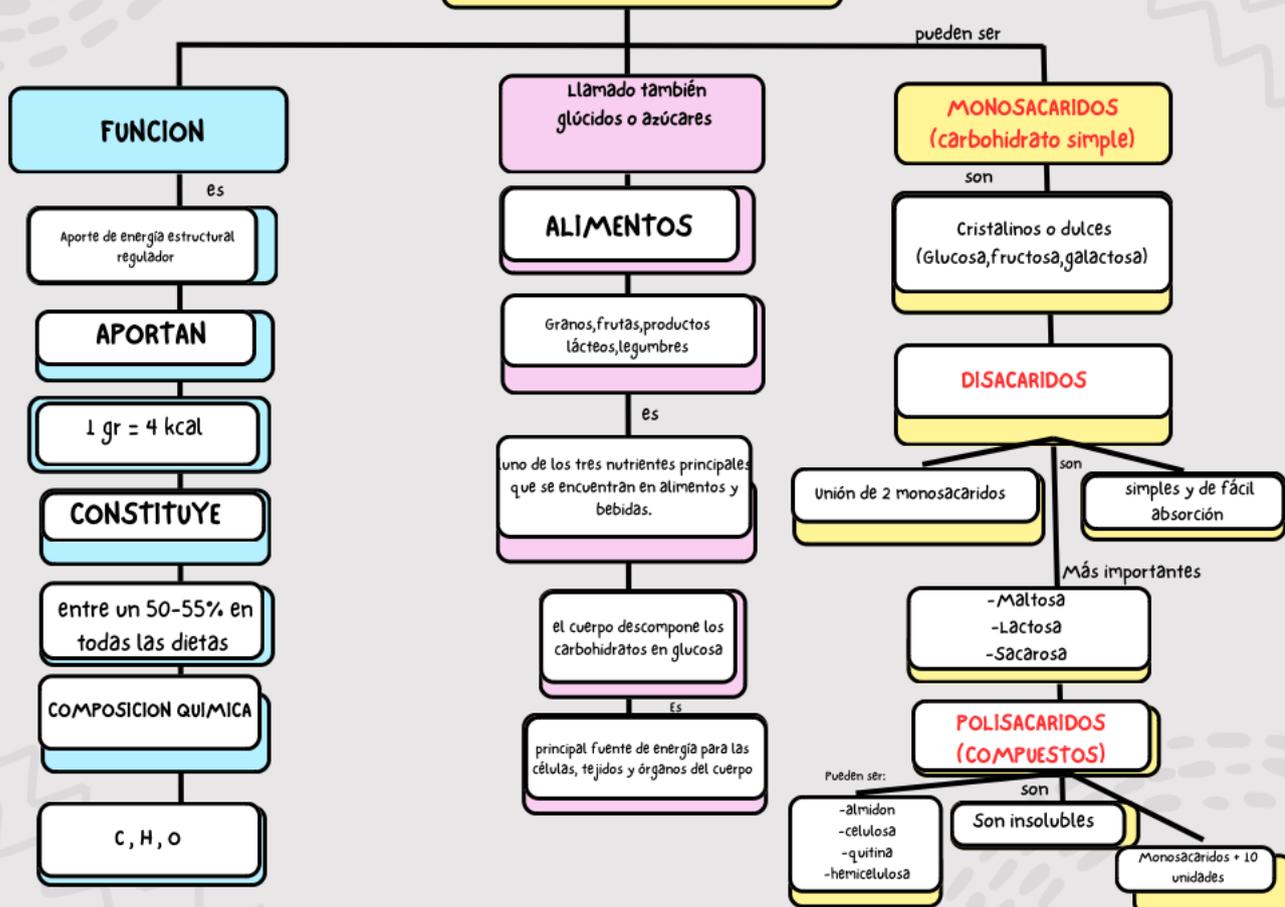
Menor peso muscular

son

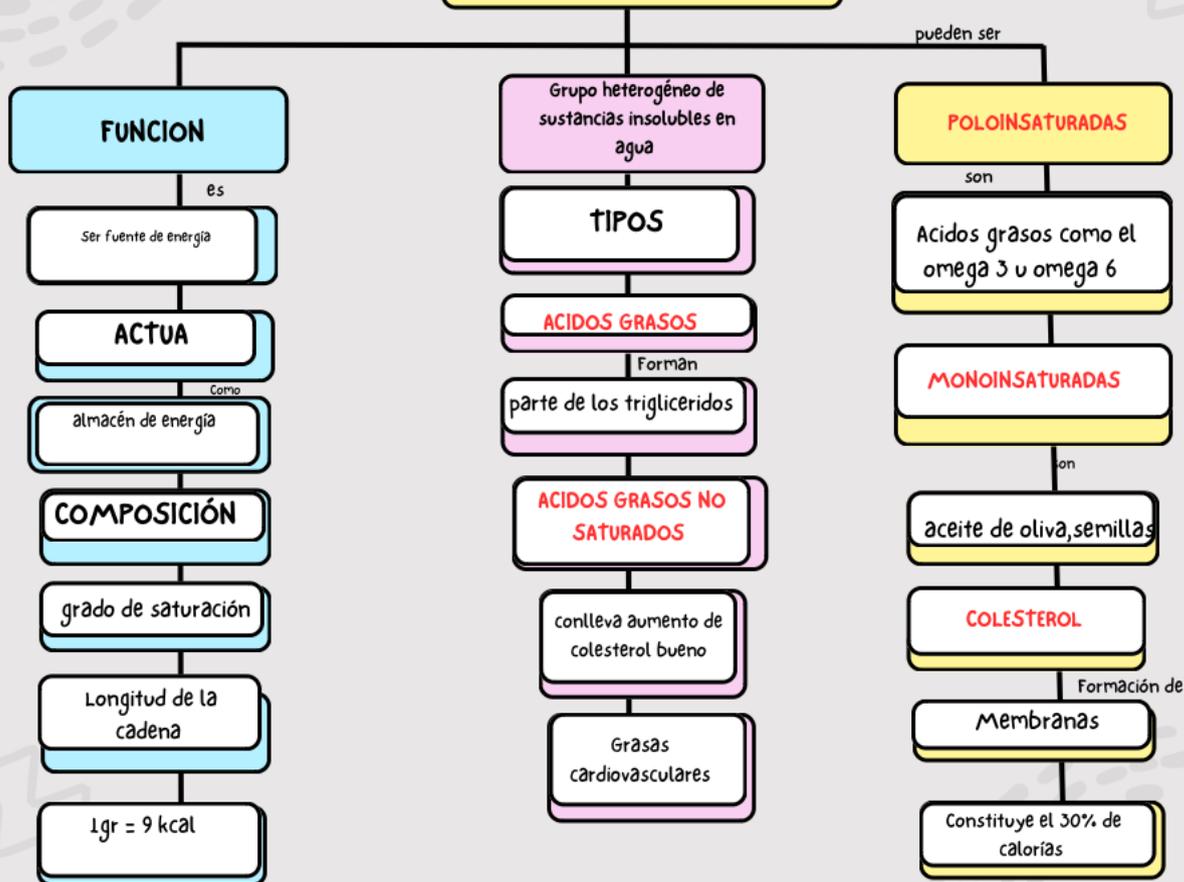
vitaminas y minerales

Agua

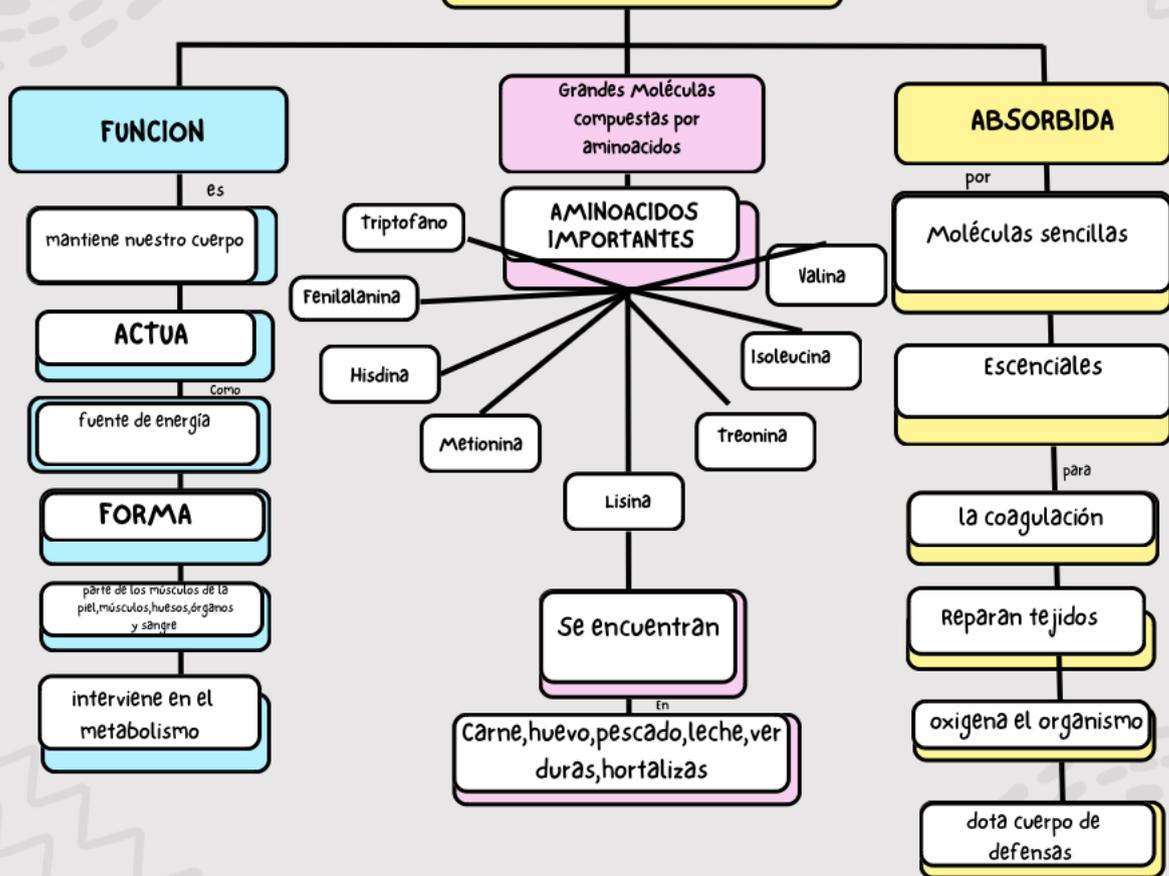
# HIDRATOS DE CARBONO



# LIPIDOS



# PROTEINAS



# MICRONUTRIENTES

Realiza

se

Funciones metabólicas y fisiológicas

mantiene nuestro cuerpo

**SE INGIEREN**

en

la alimentación

**HIPERVITAMINOSIS**

Exceso en el consumo de vitaminas

elementos esenciales que los seres humanos requieren en pequeñas cantidades

**CONTIENE**

Vitaminas

Liposolubles

Hidrosolubles

Minerales

**REQUIEREN**

para el funcionamiento celular

**ALIMENTOS**

donde se encuentran

Aceites vegetales, germen de trigo, chocolates, legumbres, verduras, etc

# VITAMINAS

TIPOS

## HIDROSOLIDOS

no se almacenan en el cuerpo

salen del cuerpo a través de la orina

SON

- TIAMINA
- NIACINA
- AC. PANTOTENICO
- PIRIDOXINA
- BIOTINA
- AC. FOLICO
- CIANOCO BALAMINA
- VITAMINA C

Sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

## DEFICIENCIA

incrementa riesgos de salud como enfermedades cardiacas

## LIPOSOLUBLES

almacenan en el hígado, el tejido graso y los músculos del cuerpo.

absorben más fácilmente por el cuerpo en la presencia de la grasa alimentaria.

SON

### VITAMINA D (CALCIFEROL)

- Absorción de calcio
- protección de enfermedades cardiovasculares

Acetates de hígado de pescado, bacalao, huevos, lácteos

### VITAMINA A (RETINOL)

- Mecanismos de la vision
- desarrollo del embrión
- metabolismo del colesterol

Hígado, acetates de pescado, yema de huevo

### VITAMINA E (TOCOFEROL)

- estabilización de las membranas celulares
- agregación de plaquetas

Margarina, frutos secos, cereales, verduras

### VITAMINA K (FLOQUINONA)

- metabolismo de coagulación
- metabolismo del calcio

soja, aceite de oliva, legumbres

# MINERALES

son

## CALCIO

- Formación de huesos y dientes
- impulso nervioso
- contracción muscular

queso y yogur; vegetales como col rizada, brócoli

## FOSFORO

- Estructura de huesos y dientes
- regula nivel de calcio
- contracción muscular

Carnes, pescados, frutos secos

## MAGNESIO

- Regula el nivel de calcio
- contracción muscular, producción de energía

Vegetales verdes, cereales, frutos secos, lácteos, huevos, pescado

## FLUOR

- Evita las caries
- refuerza estructura de huesos y dientes.

Pescados marinos, frutos secos, cereales

Se encuentran disueltos en el organismo

Forman parte de estructuras sólidas los huesos y los dientes

Actúa como regulador de procesos del metabolismo

Se

conocen más de 20 minerales

## HIERRO

- Transporta oxígeno a la sangre

Alimentos de origen animal y vegetal

## ZINC

- Inmunidad
- cicatrización
- regulador de enzimas

Carnes de vacuno, aves, pescados y mariscos

## SODIO

- Equilibrio de los líquidos corporales
- control de función cardiovascular

Sal, pescados en salazón, carnes

## POTASIO

- Equilibrio de los líquidos corporales
- numerosas reacciones celulares

Aguacate, plátano, frutos secos, legumbres, carne

## BIBLIOGRAFÍAS

Micronutrientes. (s/f). Paho.org. Recuperado el 12 de octubre de 2023, de <https://www.paho.org/es/temas/micronutrientes>

TECNOLOGÍA. (s/f). Ceupe. Recuperado el 12 de octubre de 2023, de <https://www.ceupe.com/blog/categories/tecnologia.html>

Vitaminas. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 12 de octubre de 2023, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002399.htm>

El calcio, ¿qué es, & Sirve, ¿para Qué. (s/f). Datos sobre el calcio. Nih.gov. Recuperado el 12 de octubre de 2023, de <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Calcium-DatosEnEspañol.pdf>