

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

Composicion 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

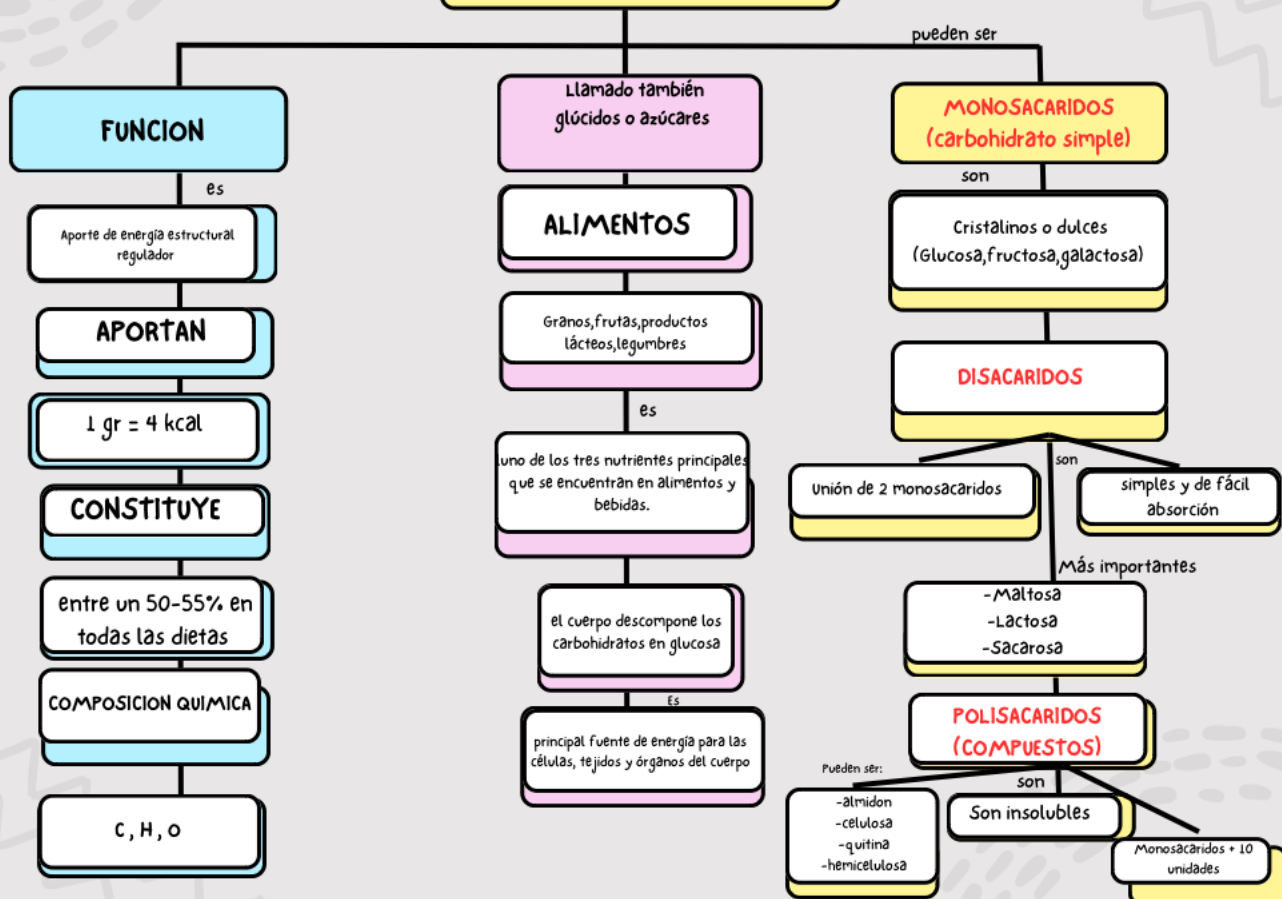
Menor peso muscular

son

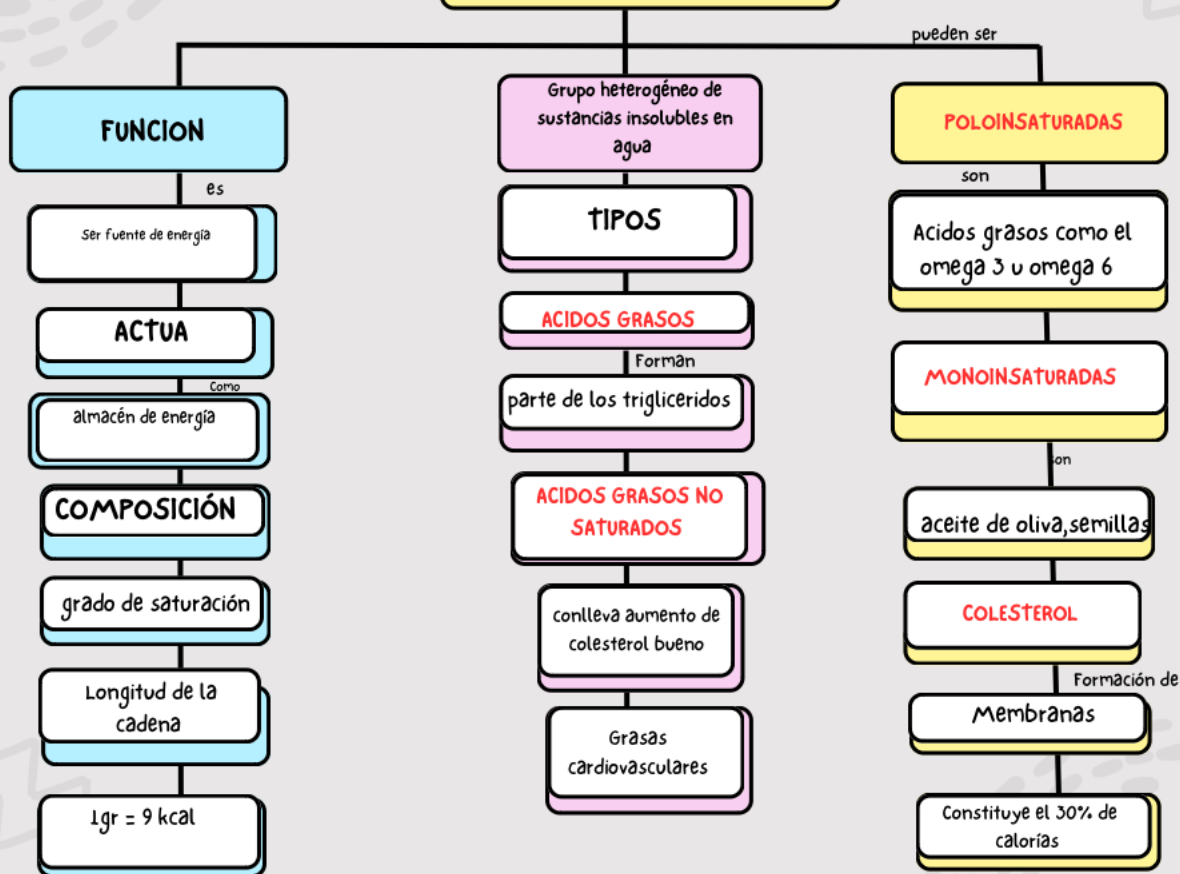
vitaminas y minerales

Agua

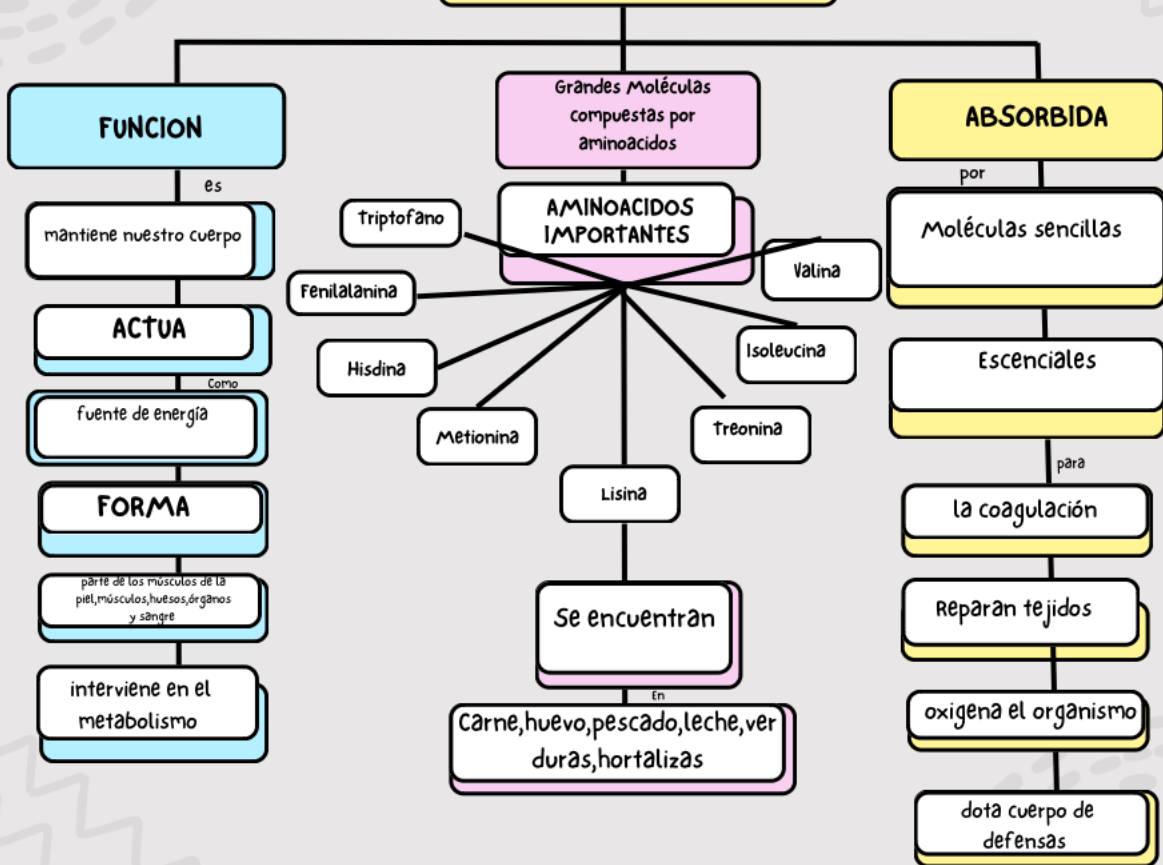
HIDRATOS DE CARBONO



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

Aceites de hígado de pescado, bacalao, huevos, lácteos

VITAMINA A (RETINOL)

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

Hígado, aceites de pescado, yema de huevo

VITAMINA E (TOCOFEROL)

- estabilización de las membranas celulares
- agregación de plaquetas

Margarina, frutos secos, cereal, verduras

- 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>