



Alimentación y Nutrición

DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Licenciatura en Nutrición

Lucero Pérez Solórzano

Octubre 2023

CLASIFICACION DE ALIMENTOS



principios inmediatos (CH, LP, PROT, VIT, MIN)

Se encuentran en diferentes alimentos y se clasifican

CONTENIDO DE NUTRIENTES

SEGÚN SU ORIGEN

Animal

carnes, huevos, miel, vísceras etc

Vegetal

Verduras, frutas, semillas, leguminosas, especias etc.



Macronutrientes

Carbohidratos y lípidos

Que son

Función energética

Proteínas

tienen

Función plástica o constructora

Micronutrientes

vitaminas

Y

Minerales

son

Reguladores



GRUPOS DE ALIMENTOS

Se clasifican en 6 grupos

Cereales, papas, azúcar

Grasas y aceites

carnes, huevos, pescados, legumbres, frutos secos

Leches y derivados

Verduras y hortalizas

Frutas y derivados

CLASIFICACION DE NUTRIENTES

Se satisfacen tres tipos de necesidades

ENERGETICAS

MACRONUTRIENTES

ENERGIA

LIPIDOS Y CARBOHIDRATOS

SE MIDE

CALORIAS

se

GASTA

en

regulación de homeostasis

crecer

moverse

las necesidades de calorías

se realizan

por formulas o cálculos teóricos

donde se necesita

de

peso
talla
sexo
actividad física
edad



ESTRUCTURALES

MACRONUTRIENTES

Proteínas

FORMACION DE MUSCULOS Y TEJIDOS

REGULADORAS

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS

son

Catalizadoras

Rx bioquímicas

liberación

de

energía

MINERALES

MACRONUTRIENTES

```
graph TD; A[MACRONUTRIENTES] --> B[PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA]; A --> C[SEGUNDA FUENTE DE ENERGIA]; A --> D[TERCERA FUENTE DE ENERGIA Y CONSTRUCTURA]; B --- E[HIDRATOS DE CARBONO]; C --- F[LIPIDOS]; D --- G[PROTEÍNAS];
```

PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA

SEGUNDA FUENTE DE ENERGIA

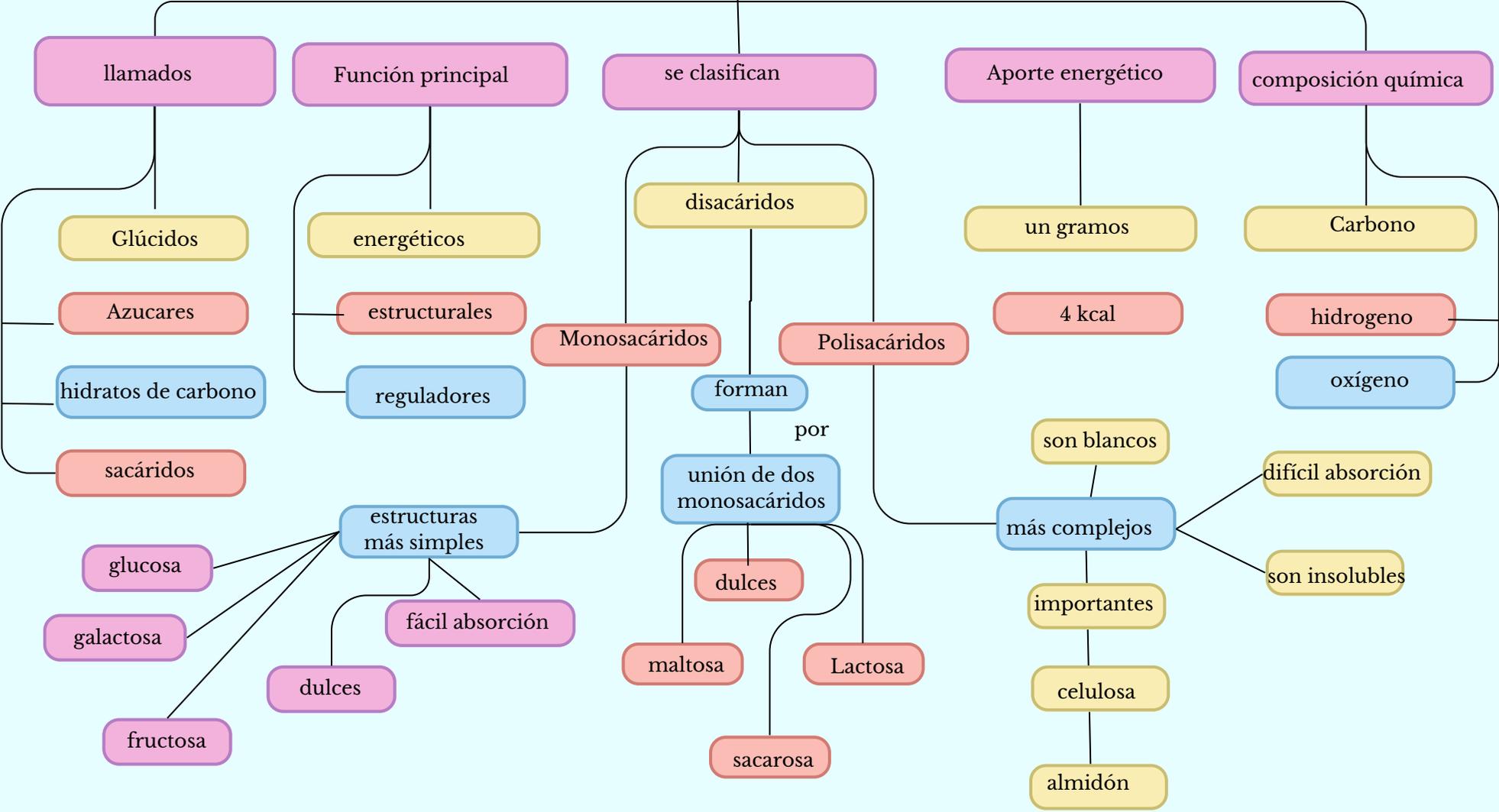
TERCERA FUENTE DE ENERGIA Y
CONSTRUCTURA

HIDRATOS DE
CARBONO

LIPIDOS

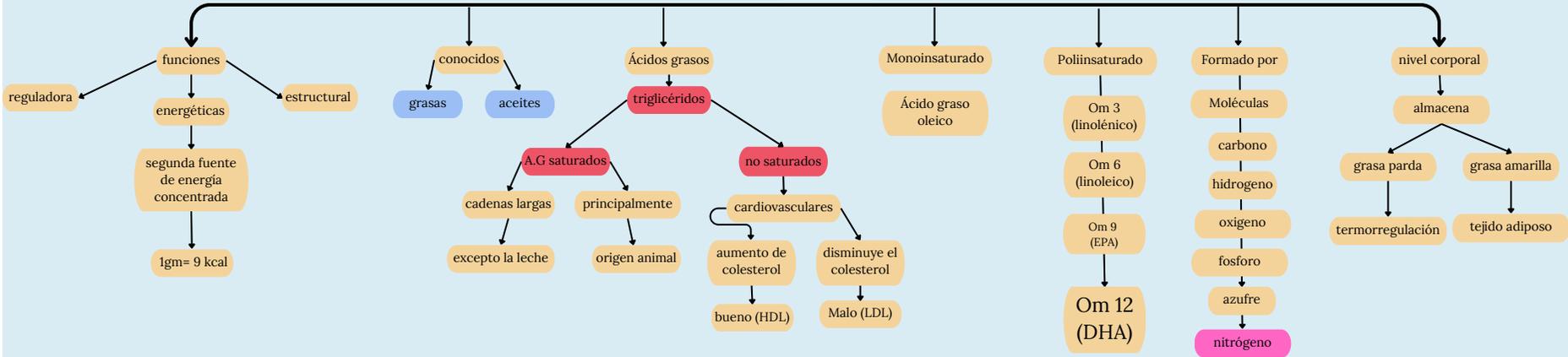
PROTEÍNAS

HIDRATOS DE CARBONO

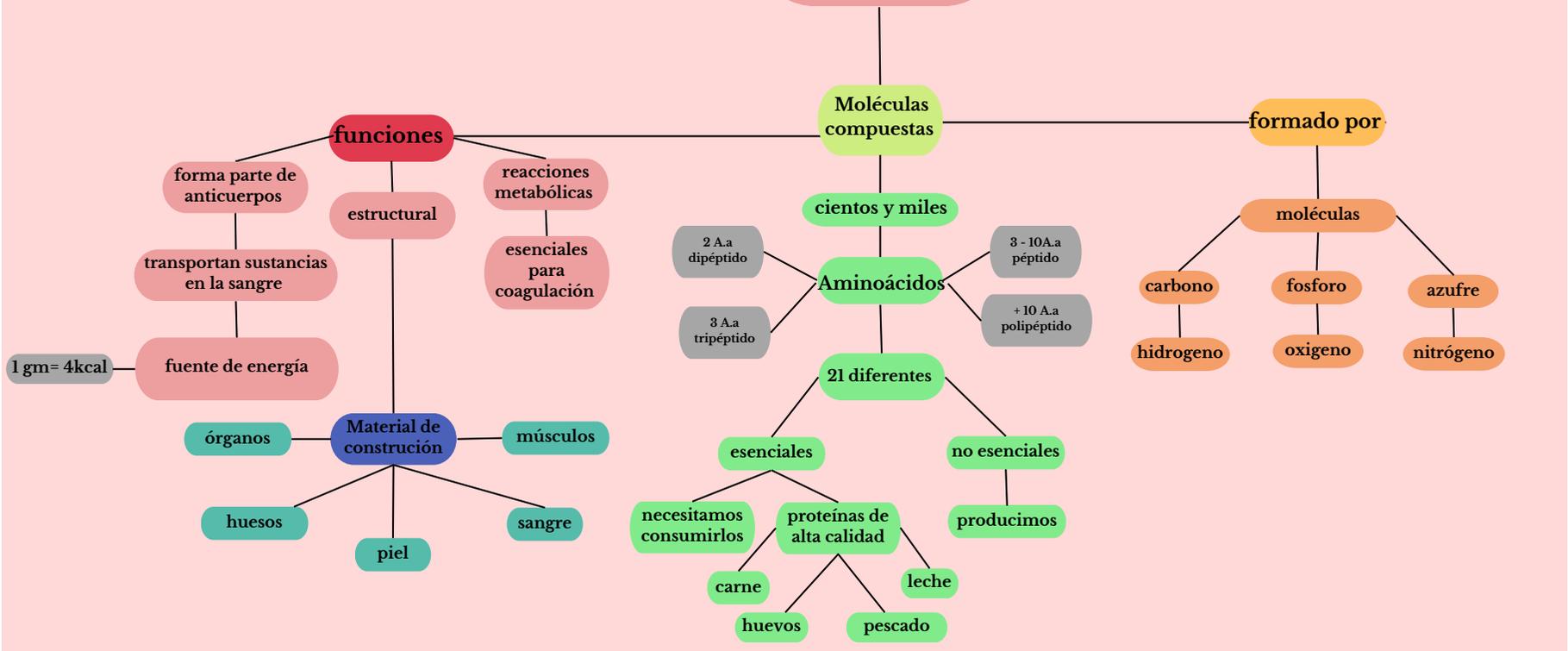


Lípidos

grupos heterogéneos solubles en agua



Proteínas



MICRONUTRIENTES

Elementos esenciales

Los seres vivos

se requieren en menor cantidad

fisiológicas ———— Funciones ———— Metabólicas

tienen menor
peso molecular

vitaminas

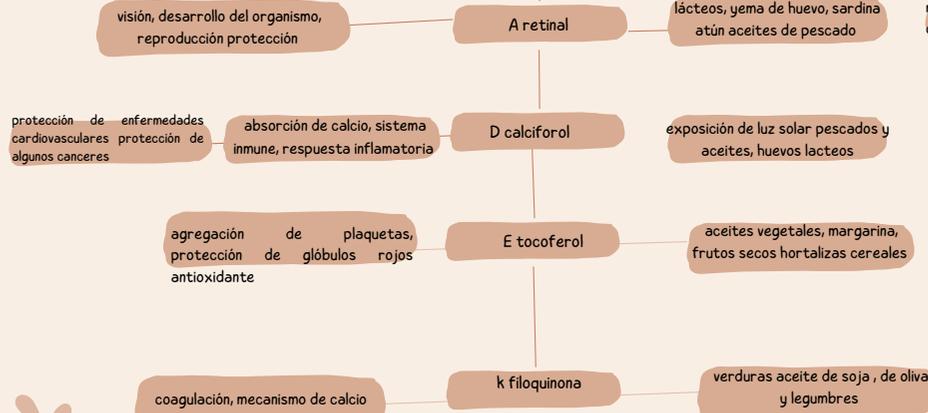
Agua

minerales



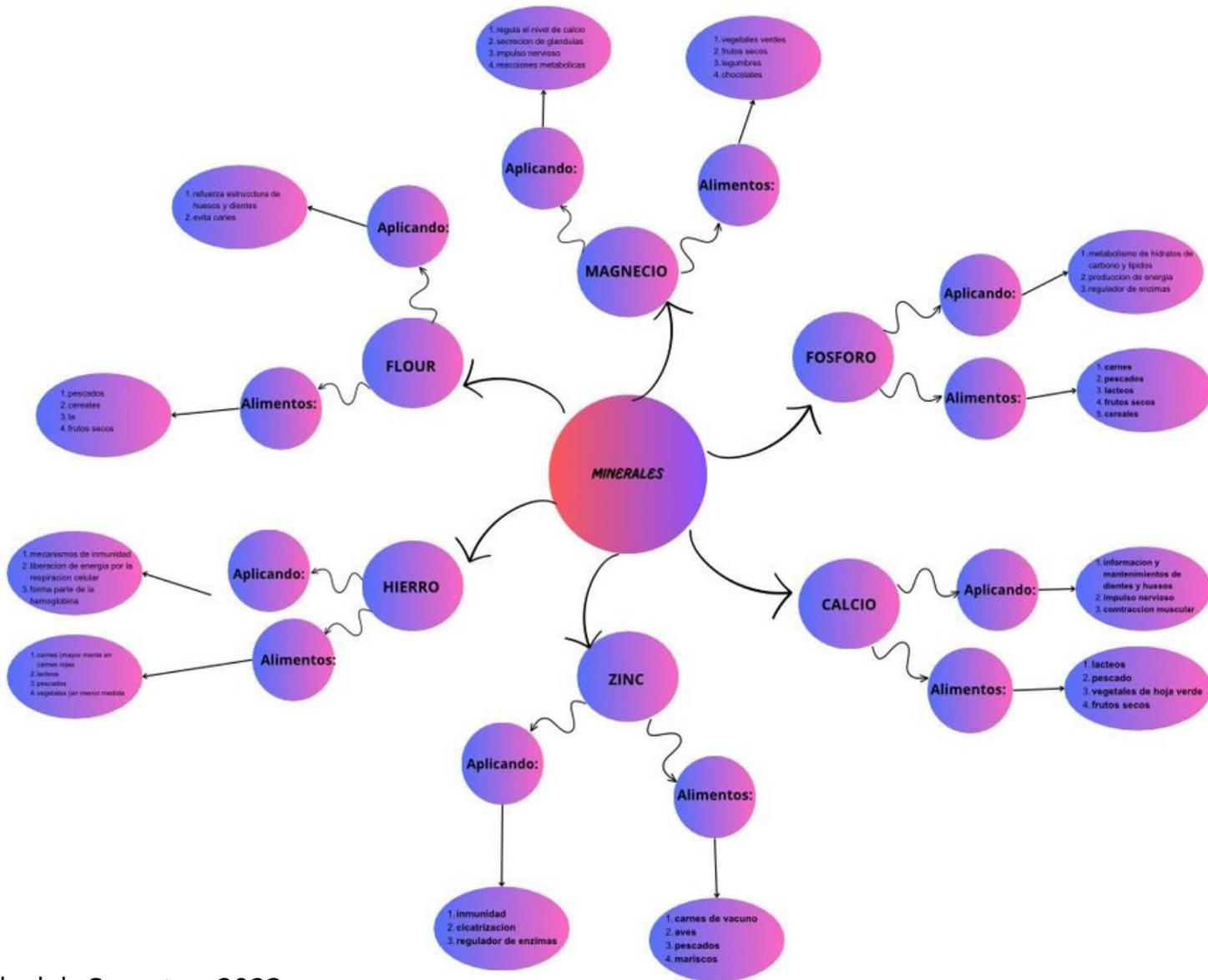
VITAMINAS

LIPOSOLUBLES



HIDROSOLUBLES





referencia

Universidad del Sureste. 2023.
 Antología de introducción a la
 nutrición. Unidad II