



# *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*

carne, 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

carne, 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

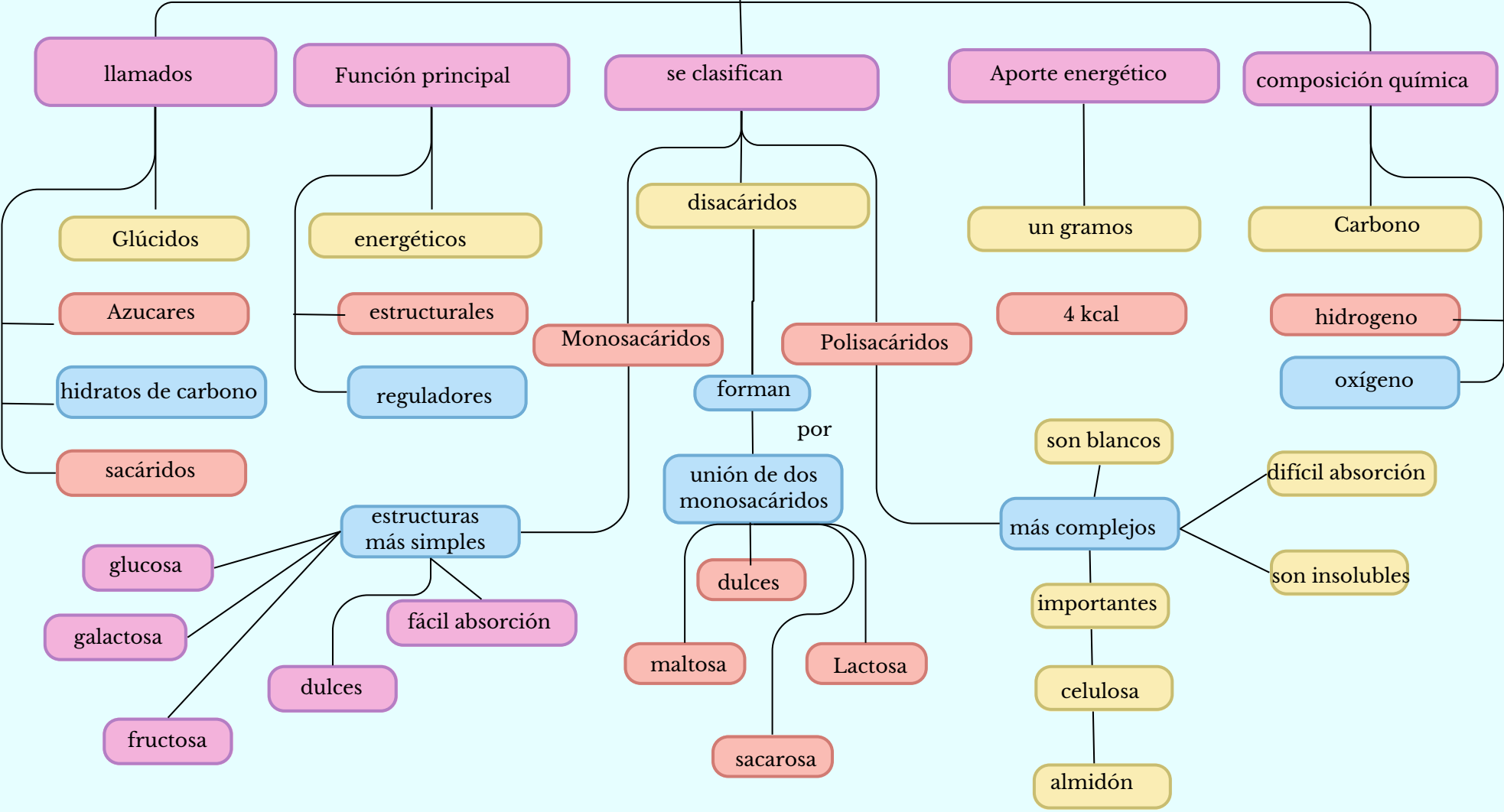
TERCERA FUENTE DE ENERGIA Y  
CONSTRUCTURA

HIDRATOS DE  
CARBONO

LIPIDOS

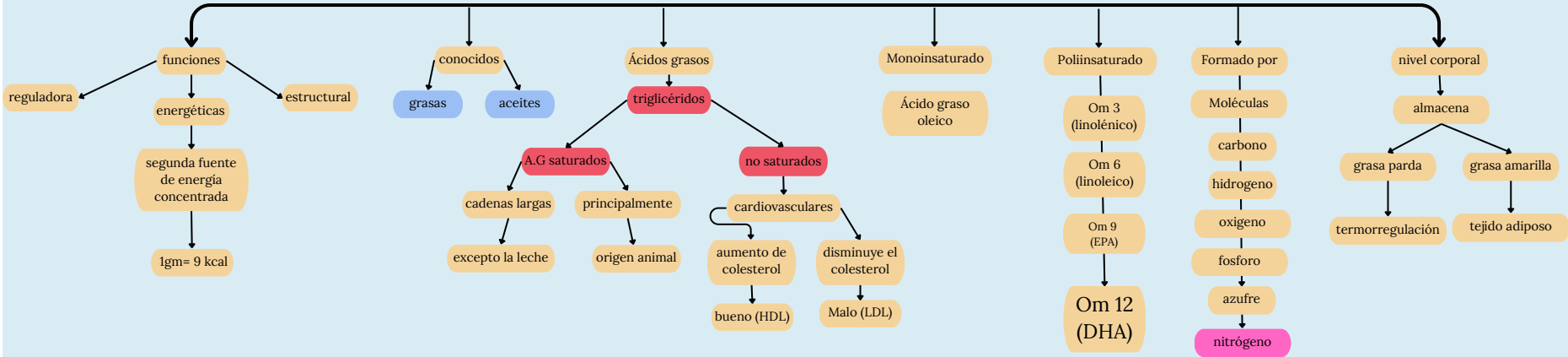
PROTEÍNAS

# HIDRATOS DE CARBONO

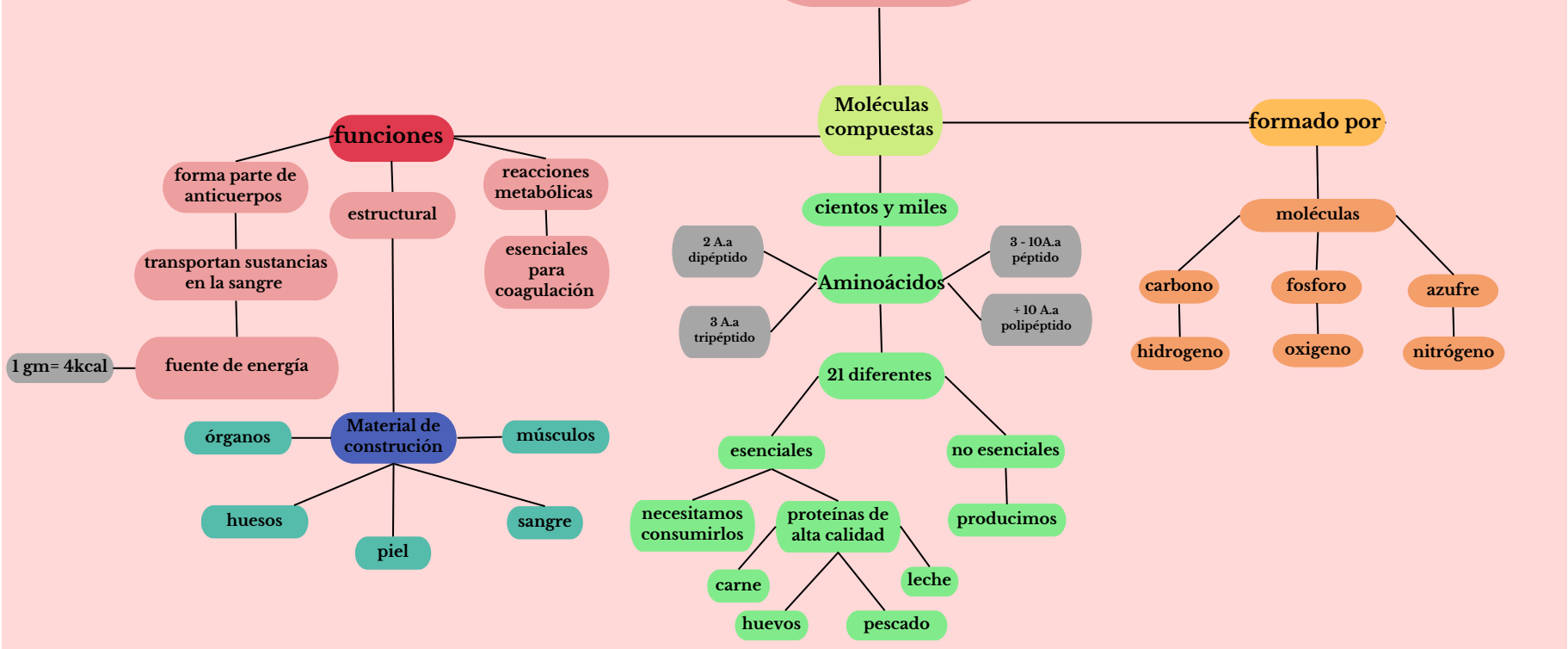


# Lípidos

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

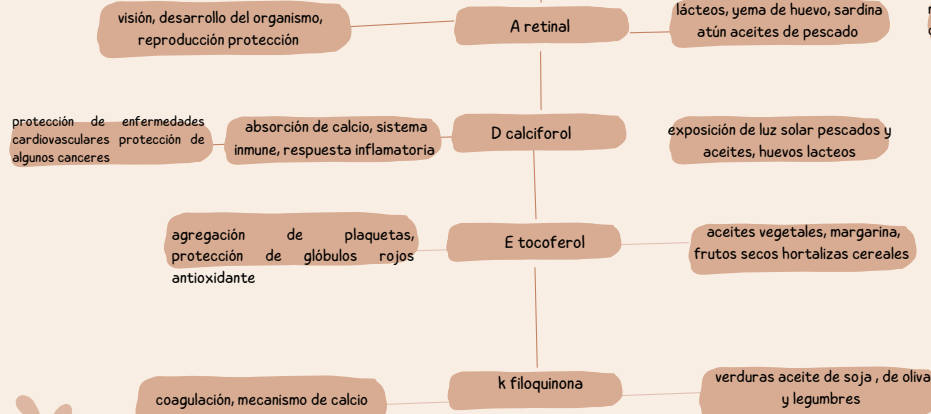
minerales





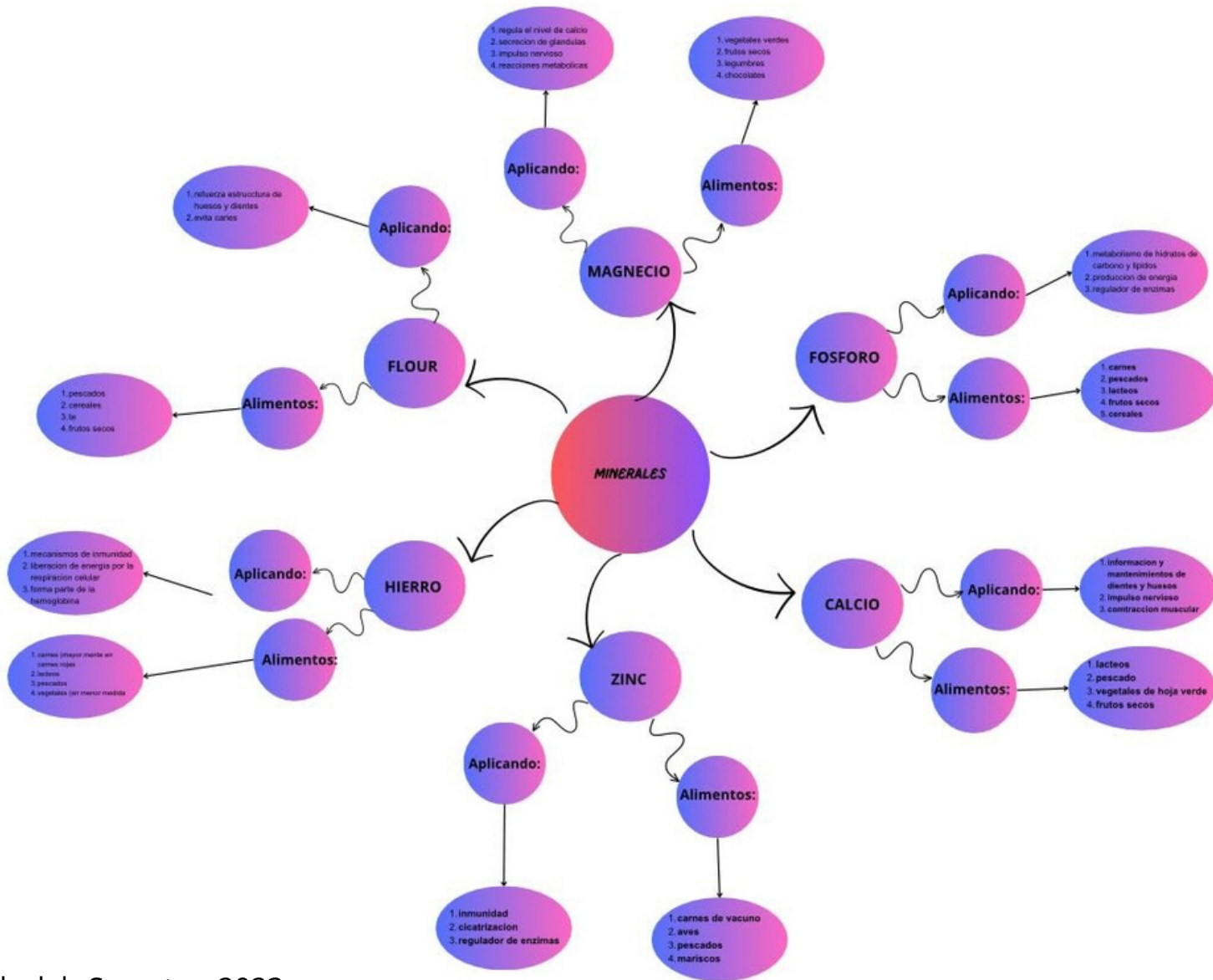
# VITAMINAS

## LIPOSOLUBLES



## HIDROSOLUBLES





referencia

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