



Introducción a la nutrición

Docente: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Alumno: Damian Alexander Garcia Velasco

Fecha de entrega 14 octubre 2023

Clasificación de los alimentos

Los alimentos que contienen fundamentalmente carbohidratos o lípidos son fuente de calorías, con una función energética; los alimentos fundamentalmente proteicos, aunque pueden aportar energía, tienen como misión principal el aportar materiales para la construcción o renovación de estructuras.

Esta forma de organización se basa en la utilidad que prestan al organismo los diferentes tipos de alimentos y los agrupa según este criterio de la siguiente manera:

Alimentos energéticos

Estos proveen al cuerpo de energía para realizar actividades físicas (correr, caminar, hacer deportes, etc.). Algunos alimentos incluidos en este grupo son:

- Productos de panadería y repostería (pan, galletas, magdalenas, tortas, budines etc.).
- Pasta.
- Cereales
- Dulces (helados, golosinas, chocolate, cacao soluble).
- Miel y azúcar.
- Frutos secos Snacks.
- Alimentos en almíbar

Alimentos constructores e plásticos

Facilitan la reparación celular: cicatrización de heridas y formación de tejidos (músculos, piel y otros). En este grupo figuran productos tales como:

- Leche y todos sus derivados.
- Carnes blancas y rojas.
- Huevos.
- Legumbres.

Alimentos protectores e reguladores

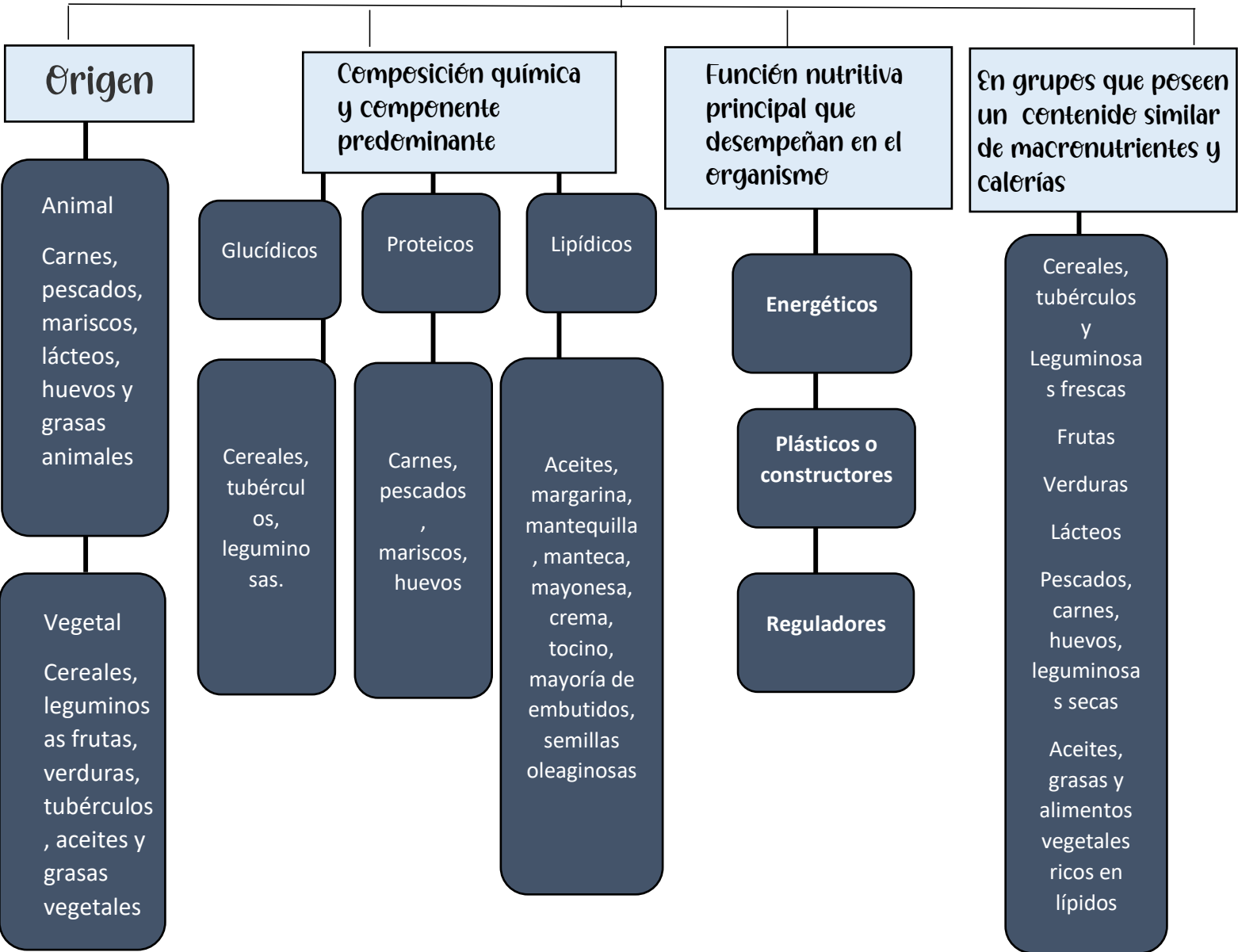
Contienen vitaminas y minerales (también fibra). Estos se encargan de facilitar el control de nuestras funciones fisiológicas y, en consecuencia, ayudan a todos los procesos del organismo para que fluyan con normalidad. Algunos alimentos protectores son:

- Frutas
- Verduras.
- Hortalizas.
- Agua.

Los alimentos y su composición

La composición de alimentos varía ampliamente. Depende, entre otros factores, de la variedad de las plantas y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal y, en algunos alimentos, varía según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento, etc.

Clasificación de los alimentos según distintos criterios



Clasificación de nutrientes

Los **nutrientes** son sustancias esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano, los encontramos en los alimentos. Sin ellos, el cuerpo no puede funcionar correctamente y puede sufrir de **enfermedades y trastornos nutricionales**. Los nutrientes se clasifican en seis categorías principales: proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua. Cada uno de estos nutrientes tiene una función específica en el cuerpo y es importante para mantener una dieta equilibrada y saludable.

TIPES

Proteínas

Nutrientes más importantes para el crecimiento y reparación de los tejidos corporales. También se utilizan para producir hormonas, enzimas y anticuerpos.

Carnes, pescados, huevos, leche y productos lácteos, frijoles y nueces.

Grasas

Son necesarias para mantener la salud del corazón y regular la temperatura corporal. También proporcionan energía y ayudan a absorber vitaminas solubles en grasa.

Aceites, mantequilla, nueces, semillas, aguacates y pescados grasos

Hidratos de carbono

Principal fuente de energía para el cuerpo y se encuentran en alimentos como panes, pasta, arroz, frutas y verduras. Los carbohidratos se clasifican en dos categorías: simples y complejos. Los carbohidratos simples, como la azúcar, se digieren rápidamente y proporcionan energía rápida, mientras que los carbohidratos complejos, como los alimentos integrales, se digieren más lentamente y proporcionan energía de liberación lenta.

Vitaminas

Son compuestos químicos esenciales para mantener una buena salud y prevenir enfermedades

Minerales

Los minerales incluyen hierro, calcio, magnesio y zinc, entre otros. Se encuentran en alimentos como carnes, pescados, leche y productos lácteos, frutas, verduras y granos integrales.

Agua

Es el nutriente más importante para el correcto funcionamiento de los sistemas corporales

MACRONUTRIENTES

Son un grupo de nutrientes, responsables de aportar la mayor parte de energía al organismo, y compuestos principalmente de carbohidratos, proteínas y grasas. Son aquellos que se ingieren en grandes cantidades, a diferencia de los micronutrientes, que se consumen en pequeñas dosis.

Se consumen en grandes cantidades, de forma diaria, Son sustancias que proporcionan gran cantidad de energía, Son esenciales en una dieta equilibrada para tener una vida saludable, Se dividen en 3 grupos: carbohidratos, proteínas y lípidos.

TIPOS

Carbohidratos

Los carbohidratos, también conocidos como glúcidos o hidratos de carbono, son moléculas constituidas principalmente por átomos de hidrógeno, carbono y oxígeno, cuya función principal es brindar energía a los seres vivos

Monosacáridos

Disacáridos

Polisacáridos

Proteínas

Son moléculas de gran tamaño formadas por aminoácidos. Son indispensables para la vida, ya que ejercen diversas funciones elementales dentro del organismo, entre ellas, están: crear y reparar tejidos, oxigenar el organismo y dotar al cuerpo de defensas.

Pueden ser de origen animal (carne, pescado, huevos, leche, queso y yogurt) o de origen vegetal (frutos secos, legumbres, semillas, lentejas, etc.).

Grasas

Son nutrientes que aportan energía al organismo, por tanto, son esenciales en la dieta. También, son sustancias que el cuerpo utiliza para generar hormonas y tejido nervioso.

Grasas saturadas

Grasas insaturadas

Grasas trans

Micronutrientes

Son un grupo de sustancias esenciales que los seres vivos requieren para desarrollarse y funcionar correctamente. Aunque son indispensables para la vida, se consumen en cantidades muy pequeñas.

TIPOS

Vitaminas

Las **vitaminas** son un conjunto de nutrientes que el organismo necesita (en pequeñas dosis) para mantener un buen funcionamiento fisiológico y metabólico

Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K, Vitamina B1 (tiamina), Vitamina B2 (riboflavina), Vitamina B3 (niacina), Vitamina B5 (Ácido patoténico), Vitamina B6 (Biotina), Vitamina B6 (piridoxina), Vitamina B9 (ácido fólico), Vitamina B12 (cianocobalamina)

Las vitaminas se clasifican en 2 tipos, las que se almacenan en el hígado (vitaminas liposolubles) y las que no se almacenan en el organismo (vitaminas hidrosolubles). De las 13 nombradas previamente, 9 son hidrosolubles (8 vitaminas B y la vitamina C), y 4 son liposolubles (las vitaminas A, D, E y K).

Minerales

Los **minerales** son elementos químicos que son necesarios por el organismo para llevar a cabo sus funciones con normalidad. En los humanos, los minerales esenciales son: Potasio, cloro, sodio, calcio, hierro, fósforo, cobre, yodo, magnesio, zinc, manganeso, cromo, molibdeno, cobalto y selenio.

- **Macrominerales:** Son los nutrientes que el cuerpo necesita en mayores cantidades. Entre ellos, están: Calcio, sodio, potasio, magnesio, fósforo, cloro y azufre.

- **Microminerales:** Por el contrario, los microminerales (también conocidos como *oligoelementos*) son las sustancias que se requieren en pequeñas dosis: Hierro, cobre, manganeso, yodo, cobalto, selenio, flúor y cinc.

BIBLIOGRAFIA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ANTOLOGIA DE INTRODUCCION A LA
NUTRICION (PAG. 29-45)

<https://www.recetasgratis.net/articulo-clasificacion-de-los-alimentos-74015.html>

<https://www.edualimentaria.com/los-alimentos#:~:text=Todos%20los%20alimentos%20est%C3%A1n%20constituidos,saborizantes%20y%20compuestos%20bioactivos7.>

<https://www.cesuma.mx/blog/clasificacion-de-nutrientes.html#:~:text=Los%20nutrientes%20se%20clasifican%20en,una%20dieta%20equilibrada%20y%20saludable.>

<https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html>

<https://www.ceupe.com/blog/micronutrientes.html>