



Mi Universidad

Mapa conceptual

Nombre del Alumno: OTONIEL YAJACIEL MENDEZ HERNANDEZ

Nombre del tema: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Parcial :SEGUNDO PARCIAL

Nombre de la MATERIA : INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura NUTRICIÓN

ALIMENTOS Y SU CLASIFICACIÓN

ALIMENTO FIRMADOR

Contienen proteínas

Contribuye a la formación de células

ALIMENTO ENERGÉTICO

Contienen carbohidratos y lípidos

Produce energía

ALIMENTO REGULADOR

Contienen vitaminas y minerales

Facilita el funcionamiento del cuerpo.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

SEGÚN SU ORIGEN

origen vegetal son todos aquellos que crecen directamente de la tierra como frutas, verduras, legumbres y cereales, en cambio los de origen animal son los que proceden, como su propio nombre indica, de los animales como carne, pescado, huevos y leche y sus derivados.

Los alimentos que contienen fundamentalmente carbohidratos o líquidos son fuente de calorías con una función energética

CLASIFICACIÓN

podemos clasificar los nutrientes en: Nutrientes con función energética: hidratos de carbono y grasas. Nutrientes con función estructural o plástica: proteínas. Nutrientes con función reguladora: vitaminas y minerales.

PODRÍAN SER

FUNCIÓN ENERGÉTICA

Los alimentos energéticos se clasifican en dos grupos: carbohidratos y grasas. como pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutos secos (almendras, nueces, castañas, etc.).

FUNCIÓN PLÁSTICA

sus componentes principales son proteínas de origen animal o vegetal y minerales. En este grupo se encuentran: Leche, yogurt y quesos. Carnes, pescados y huevos.

MINERALES

SON

Los minerales son nutrimentos indispensables para diferentes funciones del organismo como la formación de huesos y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso,

Los minerales se dividen en clases según el anión o grupo aniónico predominante. Estas clases son: Elemento nativos, sulfuros y sulfosales, óxidos e hidróxidos, haluros, carbonatos,

FUNCIÓN

funciones del organismo como la formación de huesos y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y actividad de los órganos.

MACROMINERALES

Existen dos tipos de minerales, los macrominerales y los oligoelementos. mayores cantidades de macrominerales. Estos incluyen calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre.

MICROMINERALES

son esos que el cuerpo necesita en menor cantidad como el hierro, manganeso, cobre, yodo, zinc, cobalto, flúor y selenio. ayudar a regular la función nerviosa y muscular, además de mantener el equilibrio de agua.

VITAMINAS

SON

son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

FUNCIÓN

Participar en la formación de químicos del sistema nervioso y participar en la formación de hormonas, glóbulos rojos y material genético. Regulan los sistemas metabólicos.

Las vitaminas se dividen en dos grupos: las hidrosolubles (solubles en líquidos) y las liposolubles (solubles en lípidos).

HIDROSOLUBLES

Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan en el cuerpo. Las 9 vitaminas hidrosolubles son la vitamina C y todas las vitaminas B.

Las vitaminas son sustancias orgánicas complejas, biológicamente activas y con diversa estructura molecular, que son necesarias para el hombre en pequeñas cantidades: los llamados micronutrientes.

LIPOSOLUBLES

Las cuatro vitaminas liposolubles son A, D, E y K. Estas vitaminas se absorben más fácilmente por el cuerpo en la presencia de la grasa alimentaria.

PROTEÍNA

SON

Las proteínas son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos.

Se forman por moléculas (CHONPS), En unidad 2A.a.(dipectido), 3A.a.(tripectido), 3-10A.a.(pectodo), +12A.a.(polipectido)

FUNCIONAMIENTO

Función estructural (principal material de construcción), reguladora y energética, encimas, hormonas, proteínas de transporte e inmanoproteinas.

SE CALIFICAN

A.A ESENCIALES

Isolevanq , leucina ,lisina, melionina , fenilalanina ,treonina , triptofano, válida , historia , (en niños).

AMINOÁCIDOS

Son aminoácidos esenciales proteicos,y son esenciales (consumir),no esenciales (reducimos).

A.A NO ESENCIALES

Alanina, argentina, aspirina,acido aspartco, cisterna,acido glutamico,glisina,profina, sería,termina,histidina(en adultos)

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

ENERGETICAS

Se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por la célula.

Carboidrato y grasas

Los carbohidratos se utilizan para producir energía (glucosa).
Las grasas se utilizan para generar energía después de descomponerse en ácidos grasos.

ESTRUCTURALES

Las proteínas lípidos y sales minerales

Micronutrientes y Macronutrientes

macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), los necesitamos en grandes cantidades y nos aportan energía; y los micronutrientes (vitaminas y minerales), los necesitamos en pequeñas cantidades y no nos aportan energía.

FUNCIONALES Y REGULADORA

Se ocupa de controlar determinadas relaciones químicas correctamente.

Vitaminas y minerales

Las vitaminas son sustancias orgánicas, es decir su origen es animal o vegetal. Los minerales son sustancias inorgánicas procedentes de la tierra o del agua,

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

MACRONUTRIENTES

SON

Son aquellos que suministran la Mayor parte de Energía metabólica del cuerpo, los que necesitamos con mayor cantidad

SE CLASIFICAN

Hidratos de carbono

Son la principal fuente de energía del organismo

Lípidos

Segunda fuente de energía

Proteínas

Tercera fuente de energía

MICRONUTRIENTES

SON

Son elementos esenciales que el ser Humano o el individuo necesita en pequeñas cantidades y tienen menor peso molecular.

Vitaminas

grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

Realizan una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud

Minerales

es un cuerpo producido por procesos de naturaleza inorgánica, con una composición química característica y una estructura cristalina,

HIDRATOS DE CARBONO

SON

son nutrientes que se encuentran en los alimentos, junto con los otros dos macronutrientes: las proteínas y las grasas (lípidos). Son llamados carbohidrato, azúcares, y glucidos.

Fuente de energía que aporta 4 kcal por cada gramo, aporte energético estructural y reguladora. Sus componentes químicos (CHO).

FUNCIÓN

La principal función de los glúcidos o hidratos de carbono es aportar energía al organismo. Es un nutriente cuya combustión deja menos residuos en el organismo.

DISACARIDOS

son formados por unión de dos monosacaridos, son dulces, los más importantes son los siguientes: (maldosa, sacarosa y lacteosa).

MONOSACARIDOS

Los monosacáridos son moléculas orgánicas, monómeros de carbohidratos o glúcidos que forman polímeros llamados polisacáridos. Se denominan azúcares simples,

POLISACARIDOS

Formado por monosacaridos de más de 10 unidades y son complejos, sus características son color blanco y indigeribles y los más importantes son los siguientes: almidón, celulosa, maldosa, química.