



Morfología

Unidad II

Profesora: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Alumno: Bryant Reyes Robles

Clasificación de los alimentos

Se clasifican en:

Función energética

Función estructural & plástica

Función reguladora:

Aportar la energía para el mantenimiento del cuerpo, decimos que estos alimentos tienen función energética.

Aportar las sustancias reguladoras, es decir, nos aportan los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, decimos que estos alimentos tienen

Aportar los elementos formadores para el recambio y crecimiento de sus estructuras biológicas, decimos que estos alimentos tienen función plástica o estructural.

Alimentos donde se encuentran

Fuente de energía: pan, pastas, legumbres, cereales, azúcar, miel, chocolate, dulces, aceites, mantequilla, nata, etc.

En este grupo se encuentran: Leche, yogurt y quesos. Carnes, pescados y huevos.

Frutas, verduras y hortalizas y el agua. Alimentos ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos.



Los alimentos y su composición

Clasificación

Origen

Los alimentos más consumidos de origen animal son la carne, el pescado, los huevos y los lácteos. Este grupo nutricional es fuente de potasio, hierro, yodo, calcio y zinc. Además, tienen vitamina D, K, A y del grupo B

Origen vegetal espinacas, coles, acelgas, el brócoli, la calabaza, el pimiento, el tomate, la zanahoria, las berenjenas, el pepino, la cebolla, la coliflor, el apio, la remolacha, etc.



Composición química

Glucídicos

Proteicos

Lipídicos

Función

Energéticos

Constructores

Reguladores



Macronutrientes y calorías

Cereales, tubérculos y Leguminosas frescas
Frutas Verduras Lácteos
Pescados, carnes, huevos, leguminosas secas Aceites, grasas y alimentos vegetales ricos en lípidos



Clasificación de nutrientes

Se clasifican en

CARBOHIDRATOS

(Pasta, plátano, papa, maíz, pan, frutas) son nuestra principal fuente de energía, representando entre un 45 al 65% de la misma. Para conseguirla es a través de los carbohidratos (principalmente azúcares).

PROTEÍNAS

(Carne, pollo, pescado, huevo) indispensables para construir, reparar y mantener el tejido. Las de origen animal tienen todo lo esencial, pero las vegetales carecen de algunos aminoácidos importantes.

GRASAS

El consumo de grasas es importante ya que son indispensables para el crecimiento celular, el estado de la piel y también son una reserva importante de vitaminas como la **K, A, D y E**.

VITAMINAS Y MINERALES

Nuestro organismo requiere dosis muy bajas, es fundamental su consumo ya que si no lo hacemos podemos presentar enfermedades complejas. Recuerda que la mayoría de vitaminas los encontramos en las frutas y verduras.

AGUA

Elemento vital. Recuerda que el consumo diario debe ser de al menos 2 litros, ya que el 60% de tu cuerpo es agua. El agua se encuentra en diversas preparaciones: sopas, jugos naturales (sin azúcar), aromáticas, té, infusiones, y en su estado natural.

Macronutrientes

TIPOS

Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Existen dos tipos principales de carbohidratos: los azúcares (como los que están en la leche, las frutas, el azúcar de mesa y los caramelos) y los almidones, que se encuentran en los cereales, los panes, las galletas y las pastas.

Proteínas

Las proteínas son moléculas grandes y complejas que cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo. Son vitales para la mayoría de los trabajos que realizan las células y son necesarias para mantener la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

Grasas

Son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas, aunque también es dañino comer demasiado. Las grasas que usted consume le dan al cuerpo la energía que necesita para trabajar adecuadamente.

Grasas saturadas

Grasas insaturadas

Grasas trans



Micronutrientes

TIPOS

Vitaminas

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 13 vitaminas esenciales. Esto significa que estas vitaminas se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente.

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)

Minerales

Los minerales son los elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo y que están clasificados en macrominerales y oligoelementos.

Estos incluyen calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre. Usted necesita menores cantidades de oligoelementos. Estos incluyen hierro, manganeso, cobre, yodo, cinc, cobalto, flúor y selenio. La mayoría de las personas obtienen los minerales que necesitan al comer una amplia variedad de alimentos.

Bibliografía

<https://www.unav.edu/web/comida-sana/alimentacion-y-salud/alimentos-y-nutrientes#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20funci%C3%B3n%20que%20desempe%C3%B1an,funci%C3%B3n%20reguladora%3A%20vitaminas%20y%20minerales>

<https://www.bancow.com.co/cinco-nutrientes-que-tu-cuerpo-necesita-para-mantenerse-sano/?lang=en#:~:text=Lo%20m%C3%A1s%20importante%20es%20partir,agua%20y%20vitaminas%20y%20minerales.>

<https://medlineplus.gov/spanish/minerals.html#:~:text=Estos%20incluyen%20calcio%2C%20f%C3%B3sforo%2C%20magnesio,una%20amplia%20variedad%20de%20alimentos.>