



LOPEZ DEL CARPIO EDUARDO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN NUTRICIÓN

1er. CUATRIMESTRE

Mtra.Luna Gutierrez Patricia Del Rosario

Tapachula,chiapas a 12 de octubre del 2024

ALIMENTACION Y NUTRICION

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

GRUPO 1 : Leche : proteínas animales : plásticas
GRUPO 2 : carne : proteínas animales : plásticas
GRUPO 3 : papas : proteínas vegetales , lípidos ; vitaminas

GRUPO 4 : verduras : vitaminas : reguladores
GRUPOS 5 : frutas : vitaminas : reguladores
GRUPO 6 : pan y pasta :
GRUPO 7 grasa y aceites : lípidos : energéticos

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

MACRONUTRIENTES:
derivado que se debe consumir más

MICRONUTRIENTES:
se consume cantidades menores pero son importantes

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

NUTRIENTES ESENCIALES: no son elaborados por el organismo
proteínas ,
carbohidratos ,
grasas , vitamina y minerales

NUTRIENTES NO ESENCIALES : son sintetizados por el organismo

MACRONUTRIENTES

MONOSACÁRIDOS: son los compuestos más simples como la glucosa , fructosa , galactosa
DISACÁRIDOS: poseen dos residuos de monosacáridos
OLIGOSACÁRIDOS: son carbohidratos complejos
polisacáridos: tiene más de diez residuos