



Actividad de unidad

Nombre del Alumno: Alessandra Guillén Aguilar

Nombre del tema: Unidad II Alimentación y nutrición

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: I

ALIMENTACION Y NUTRICIÓN

¿Qué es?

Necesidad vital para la supervivencia. La alimentación también es bienestar, cultura y placer

La

Factor biológico

Nutrición

Alimentación

Aporta

Aporte de reserva

Aporte energético

Aporte regulador

Aporte plástico

A seres humanos

Remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica

Diversas culturas

Identidad de cada pueblo

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

¿Qué es?

Los alimentos que contienen carbohidratos o lípidos que son fuente de calorías, con una función energética

Clasificación

Clasificación

Según el predominio

Según

Nutrientes

Su origen

Reguladores

Energéticos

Proteínas

Vitaminas y minerales

Plásticos o formadores

Hidratos de carbono y lípidos

Animal

Carnes, huevos, miel, leche, tejido adiposo

Vegetal

Leguminosas, verduras, frutas, cereales, semillas

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICIÓN

¿Qué es?

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas.
La composición de alimentos varía y depende de otros factores.

Depende

Los alimentos

Diversos factores

Están constituidos

Estos son

Agua

Fertilización

Hidratos de carbono

Por

Tipo de cultivo

Proteínas
Lípidos
Vitaminas

Saborizantes

Minerales

Plantas y animales

Compuestos bioactivos

Pigmentos

CLASIFICACIÓN DE NUTRIENTES

¿Qué es?

Son sustancias químicas que aportan la energía necesaria para garantizar la conservación y desarrollo de un organismo

Tipos

Necesidades calóricas

De

De un

Necesidades

Individuo

Energetica

Se consigue a través de formulas o calculos teóricos

Estructural

Se basan en datos que

Funcionales y reguladoras

Miden el gasto de energía

Composicion corporal

MACRONUTRIENTES

Y

MICRONUTRIENTES

¿Qué son?

Los macronutrientes y los micronutrientes son necesarios para la salud de nuestro cuerpo y para que nuestro organismo pueda cumplir con sus funciones básicas

Macro

Micro

Son clasificados

Menor proporción y menor peso molecular

En

Incluyen

Hidratos de carbono

Agua

Principal fuente de energía

Vitaminas

Lípidos

Segunda fuente de energía

Proteínas

Tercera fuente de energía

Minerales

HIDRATOS DE CARBONO

¿Qué son?

Los hidratos de carbono también son llamados carbohidratos o glúcidos, aportan aproximadamente 4 kcal por cada gramo.

Monosacaridos
(También llamados carbonos simples)

Polisacaridos

Monosacáridos

Fibra dietetica

Formados por

Glucosa

Polisacáridos

Compuesta de

Simples

Oligosacaridos

Galactosa

Fructosa

Análogos de hidratos de carbono

Monosacáridos

Disacáridos

LIPÍDOS

¿Qué son?

Son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso.

Cada gramo = 9kcal

Fuente de energía concentrada

Se recomienda que la ingesta de grasa constituya el 30-35% del total de las calorías de la dieta

Colesterol

Depende de

Ingesta de grasas

TIPOS DE GRASAS

Ácidos grasos

Saturados

No saturados

Cadena larga

Monoinsaturados

Poliinsaturados

Ácido docosahexanoico (DHA)

OMG 3

OMG 6

PROTEÍNAS

¿Qué son?

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

-Valina, leucina, isoleucina, treonina, lisina, metionina, histidina, fenilalanina, triptófanol

Aminoácidos esenciales

Dieta equilibrada

12-15% calorías

Funciones

Defensa del organismo

Transporta sustancias por la sangre

Intervienen en el metabolismo

Función estructural

Fuente de energía

VITAMINAS

¿Qué son?



Las vitaminas son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes

Necesarios para el metabolismo

Vitales en nuestra dieta

Micronutrientes

Previenen enfermedades crónicas

Liposolubles

Tipos

Hidrosolubles

A, D E y K.

Grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C.

Se llaman así porque son solubles en lípidos y necesitan de éstos para ser absorbidas.

Se llaman así porque son solubles en agua.

MINERALES

¿Qué son?

Sustancias inórganicas

Se encuentran en
nuestro organismo

Dientes

Huesos

Calcio

Zinc

Yodo

Potasio

SON 7 MINERALES

Hierro

Sodio

Calcio

Fosforo

Magnesio

Fluor