



Nombre del Alumno: Nancy Gabriela Hernández Méndez

Nombre del tema: alimentación y nutrición

Parcial:2

Nombre de la Materia: introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura. nutrición

Cuatrimestre: 1°

2.1 clasificación de los alimentos

Los principios inmediatos (carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales) se encuentran distribuidos en los diferentes alimentos.

Según la proporción de un determinado nutriente.

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

Los alimentos fundamentalmente proteicos, aunque aporten energía tienen como misión aportar materiales.

Las clasificaciones según el predominio de nutrientes son:

- Energéticos (hidratos de carbono y lípidos)
- Plástico o formadores (proteínas)
- Reguladores (vit. Y minerales)

Clasificación funcional de los alimentos.

Plásticos: leche, carne, pescado, huevos, legumbres y frutos secos.

Energéticos: grasas, frutos secos cereales, huevo.

Reguladores: verduras, frutas, leche y derivados, huevo y vísceras.

2.2 los alimentos y su composición.

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar actividades cotidianas

El Codex alimentarius define "alimento" como toda sustancia, elaborada, semielaborada, o bruta, que se destina al consumo humano incluyendo bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilizan en fabricación.

Los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, tales como plantas y animales.

2.3 clasificación de nutrientes

Las calorías que consumimos deben cubrir estos gastos del organismo para que este pueda funcionar correctamente.

Los nutrientes deben satisfacer tres tipos de necesidades

- Energéticas
- Estructurales
- Funcionales y reguladores

La energía no es ningún tipo de nutriente, sino que se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por las células

2.3.1 macronutrientes

Hidratos de carbono (siendo la principal fuente de energía)
Lípido (la segunda fuente de energía)
Proteínas (nuestra tercera fuente de energía)

Son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

Se clasifican en:

- Hidratos de carbono
- Lípidos
- proteínas

2.3.1.1 hidratos de carbono

Los carbohidratos más sencillos están formados por una molécula y reciben el nombre de monosacáridos:

La glucosa, fructosa o galactosa.

La glucosa y la sacarosa se absorben rápidamente produciendo aumento de glucosa rápido en la sangre

Su función más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo, aportando aproximadamente 4 kcal por cada gramo.

Pueden ser llamados: carbohidratos o glúcidos.

El "índice glucémico" refleja el aumento de la glucosa en sangre tras la toma de un alimento y depende de la rapidez con se dirigen y asimilan sus carbohidratos

2.3.1.2 lípidos

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

Su principal función es ser una fuente de energía "concentrada", pues cada gramo aporta 9kcal.

Actúan con un gran almacén de energía en nuestro organismo:

- Forman parte de la estructura de las membranas celulares
- Están implicadas en la absorción, el transporte y la formación de las vitaminas llamadas liposolubles
- Forman parte de algunas hormonas.

Ácidos grasos: se suelen encontrar formando parte de lo triglicéridos compuestos de una molécula de glicerol y 3 moléculas de ácidos grasos.

2.3.1.3 proteínas

Son grandes moléculas compuestas por cientos y miles de unidades llamadas aminoácidos. Según el orden en que se unen los aminoácidos y la configuración espacial que adopten formaran proteínas muy distintas con funciones diferentes.

La función principal de las proteínas es la función estructural con el principal material de construcción que constituye y mantiene nuestro cuerpo forma parte músculos los huesos, la piel y órganos la sangre

En caso de necesidad cuando faltan otras fuentes también son fuentes de energía.

Por cada gramo de proteína que se oxida se obtienen 4 kilocalorías (kcal)

2.3.2.1 vitaminas

Existen dos grandes tipos de vitaminas:

Vitaminas liposolubles:

Son las vitaminas A, D, E, K se llamas así por son solubles en lípidos y se necesitan para ser absorbidas.

Las vitaminas son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes ya que al ingerirlos en la dieta de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento biológico y del metabolismo.

Son micro nutrientes necesarios para el metabolismo y vitales en nuestra dieta.

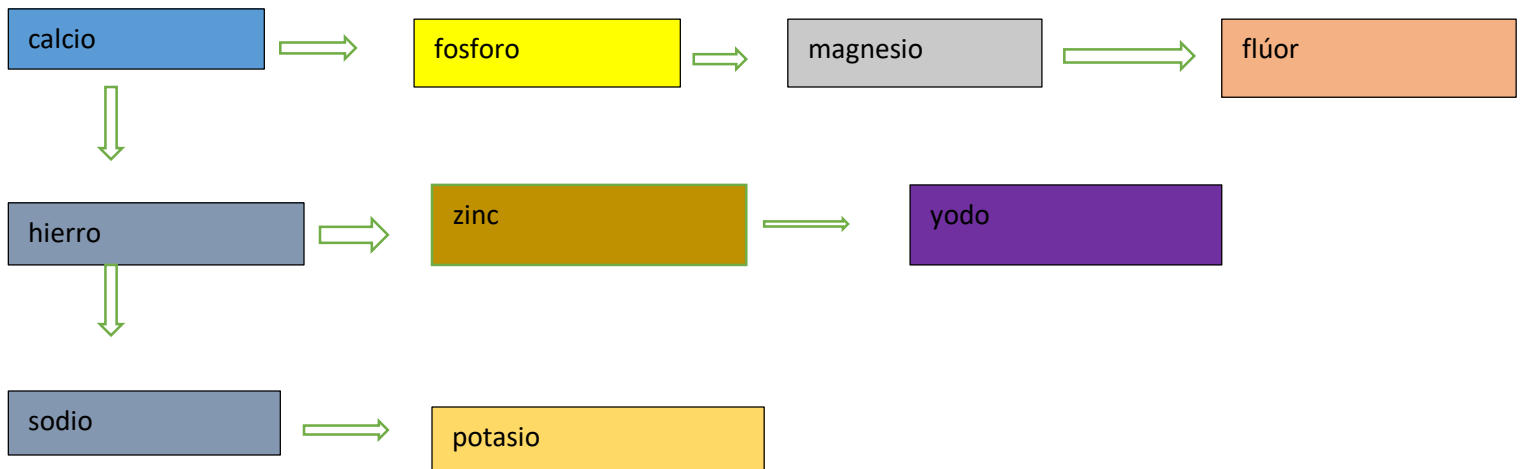
Vitaminas hidrosolubles son:

- B
- B1
- B2
- B3
- B5
- B6
- B8
- B9
- B12
- Vitamina c

Se llaman así porque son solubles en agua

2.3.2.2 minerales

Son sustancias inorgánicas algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo y otros como el calcio forman parte de estructuras solidas como los huesos o los dientes.
Sus funciones son muy variadas actuando como reguladores.



Bibliografía: antologia uds introduccion a la nutricion 2024 pag 30- 44