



Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Heidi Lizbeth Méndez Hernández

Nombre del tema: Unidad II Alimentación y Nutrición

Parcial: segundo

Nombre de la Materia: Introducción a la nutrición

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 1 er

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Que es

Conocer los modos de obtención, distribución de los alimentos, quién y cómo los prepara, aporta un conocimiento extraordinario sobre el funcionamiento de una sociedad. Asimismo, cuando descubrimos dónde, cuándo y con quién son consumidos los alimentos, estamos en condiciones de deducir, en buena medida, el conjunto de las relaciones sociales que prevalecen dentro de esa sociedad, en definitiva,

Alimentación

El cual

es un factor biológico básico para subsistir. No sólo remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica idéntica en todos los seres humanos, sino también a la diversidad de culturas y a todo lo que contribuye a modelar la identidad de cada pueblo.

NUTRICIÓN

Son

Los nutrientes presentes en los alimentos son fundamentales para la vida.

Sus

Objetivos son : Aporte energético, Aporte plástico, Aporte regulador, Aporte de reservar

Clasificación de los alimentos

Son clasificados por

carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales se encuentran distribuidos en los diferentes alimentos.

Y también

Los alimentos que contienen fundamentalmente carbohidratos o lípidos son fuente de calorías, con una función energética; los alimentos fundamentalmente proteicos, aunque pueden aportar energía, tienen como misión principal el aportar materiales para la construcción o renovación de estructuras. Es decir, una función plástica o formadora; los alimentos que por su riqueza en vitaminas o minerales controlan diversos sistemas del metabolismo se les conoce como alimentos reguladores.

Y su

Clasificación según el predominio de nutrientes es

Energéticos (Hidratos de carbono y lípidos)
Plásticos o formadores (Proteínas)
Reguladores (Vitaminas y minerales)

Su

Clasificación por grupo de alimentos

Son los

Cereales, papas, azúcar.
Alimentos grasos y aceites.
Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos.
Leche y derivados.
Verduras y hortalizas.
Frutas y derivados.

clasificación según su origen

Origen animal: carnes, huevos, miel, leches, vísceras, cartílagos, tejido adiposo, etc.
Origen vegetal: leguminosas, verduras, frutas, especias, cereales, semillas, raíces, etc.

Los alimentos y su composición

Y uno de los

problemas para valorar la composición de alimentos lo constituyen las técnicas utilizadas para la determinación de sus componentes, que pueden dar valores muy distintos. Esto hace que existan resultados muy diferentes entre las diversas tablas existentes.

Es decir

La composición de alimentos varía ampliamente. Depende, entre otros factores, de la variedad de las plantas y animales, del tipo de y cultivo fertilización, de las condiciones de alimentación animal y, en algunos alimentos, varía según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento,

Su importancia

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. Sin embargo, consumimos alimentos no solamente para nutrirnos y sentirnos bien y con energía; sino también porque nos proporcionan placer y facilitan la convivencia.

Y

Los alimentos están formados en su mayor parte por compuestos bioquímicos comestibles que derivan principalmente de fuentes vivas, tales como plantas y animales; la sal y el agua son los únicos procedentes de naturaleza inorgánica que se incluyen en la alimentación.

Y la gran parte de

Todos los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos, estos componentes están dispuestos de formas distintas en los alimentos, para darles su estructura, textura, sabor, color y valor nutritivo.

Clasificación de nutrientes

Deben

Los nutrientes satisfacer tres tipos de necesidades

Los cuales son

Energéticas
Estructurales
Funcionales y reguladoras.

Son

La energía

No es

ningún nutriente, sino que se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por las células. Así, todos los alimentos, en función de los nutrientes que los componen, aportan energía o, lo que es lo mismo, calorías en mayor o menor medida

Nuestro

Órganismo gasta Calorías en

Mantener la temperatura y las funciones vitales en reposo, Crecer, Moverse

Y

Las calorías que consumimos deben cubrir estos gastos del organismo para que éste pueda funcionar correctamente. Un exceso o un defecto de aporte energético provocarán problemas en nuestra salud.

Macro nutrientes

Que son

los macronutrientes son aquellos que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

Los cuales

Se clasifican en hidratos de carbono (siendo la principal fuente de energía del organismo), lípidos (la segunda fuente de energía) y proteínas (nuestra tercera fuente de energía)

Hidratos de carbono

También

son llamados carbohidratos o glúcidos.

Su función

más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo, aportando aproximadamente 4 kcal por cada gramo. Por esta razón deben constituir entre un 50-55% de todas las calorías de la dieta.

El

El "índice glucémico" refleja el aumento de la glucosa en sangre tras la toma de un alimento y depende de la rapidez con que se digieren y asimilan sus carbohidratos. El "índice glucémico" refleja el aumento de la glucosa en sangre tras la toma de un alimento y depende de la rapidez con que se digieren y asimilan sus carbohidratos. El índice será alto para aquellos alimentos que producen un aumento rápido de la glucemia tras su ingesta y bajo para los que el aumento sea lento.

Y los

carbohidratos más sencillos están formados por una molécula y reciben el nombre de monosacáridos (la glucosa, la fructosa o la galactosa). Todos los carbohidratos deben ser digeridos a estos más simples antes de ser absorbidos por nuestro organismo. carbohidratos más sencillos están formados por una molécula y reciben el nombre de monosacáridos (la glucosa, la fructosa o la galactosa). Todos los carbohidratos deben ser digeridos a estos más simples antes de ser absorbidos por nuestro organismo. Después el organismo los utiliza para conseguir energía o bien los almacena en forma de moléculas más complejas como el glucógeno.

Y

La glucosa y la sacarosa se absorben rápidamente, produciendo un aumento de glucosa rápido en la sangre tras su ingesta.

Los Tipos de

carbohidratos mono y disacáridos se les conoce también como hidratos de carbono simples o azúcares, y tienen como característica que tienen sabor dulce.

Y los

Los polisacáridos (por ejemplo, los almidones) están compuestos por múltiples monosacáridos, y son también llamados hidratos de carbono complejos.

Fibra dietética

No es un nutriente propiamente dicho, pues está compuesta por polisacáridos, oligosacáridos, análogos de hidratos de carbono y otras sustancias que son resistentes a la digestión y la absorción en el intestino delgado y que fermentan total o parcialmente en el intestino grueso. Existen dos tipos de fibra, la soluble y la insoluble, según se disuelvan o no en agua, que les confieren propiedades un poco diferentes.

Lípidos

También se conoce como

Grasas

Los cuales

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

Su principal

Función es ser fuente de energía "concentrada", pues cada gramo aporta 9 kcal.

Sus

Funciones importantes

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.

Existen

varios tipos de grasas

Son

Ácidos grasos: Los ácidos grasos se suelen encontrar formando parte de los triglicéridos
Ácidos grasos saturados: Un consumo excesivo de este tipo de grasas conlleva un aumento de colesterol y triglicéridos en sangre
Ácidos grasos no saturados: Este tipo de grasas son "cardiosaludables"
Colesterol

Proteína

Las

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

Su principal

de las proteínas es la función estructural. Son el principal "material de construcción" que constituye y mantiene nuestro cuerpo: forman parte de los músculos, los huesos, la piel, los órganos, la sangre

Otra función importante

Intervienen en el metabolismo, pues forman parte de las enzimas (que son las encargadas de las reacciones metabólicas) y de ciertas hormonas, Participan en la defensa del organismo, siendo parte de los anticuerpos, Son esenciales para la coagulación, ya que los factores de la coagulación son proteínas, Transportan sustancias por la sangre,

Existen

Las

proteínas de "alta calidad"

También

llamadas de alto valor biológico o completas

Son principalmente

las que contienen todos los aminoácidos esenciales. Estas proteínas se encuentran en los alimentos de origen animal principalmente: carne, pescado, huevo y leche.

Y

Los cereales y las legumbres también se consideran alimentos con proteínas de muy buena calidad, pues además de aportar mucha cantidad de proteínas, contienen casi todos los aminoácidos esenciales, complementándose entre sí cuando se toman ambos (los cereales son deficitarios en lisina y las legumbres en metionina).

Micronutrientes

Son los

elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud.

A diferencia

de los macronutrientes, estos se necesitan en menor proporción y tienen menor peso molecular, estos incluyen vitaminas y minerales, algunos autores también consideran el agua para esta categoría.

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 fisiológico y del metabolismo.

Necesarios

para el metabolismo y vitales en nuestra dieta. La importancia de las vitaminas está directamente relacionada con la salud, puesto que se ha demostrado que la aparición de ciertas enfermedades se genera a partir de la carencia de ciertas vitaminas.

Y

Algunas vitaminas son sintetizadas o producidas directamente por nuestro organismo, sin embargo, no son suficientes para cubrir las necesidades del cuerpo

Existen

Dos tipos de vitaminas

Son

Vitaminas liposolubles
Son las vitaminas A, D, E y K. Se llaman así porque son solubles en lípidos y necesitan de éstos para ser absorbidas. Se encuentran especialmente en alimentos grasos.

Y

Vitaminas hidrosolubles Son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y la vitamina C. Se llaman así porque son solubles en agua.

Minerales

Son

sustancias inorgánicas. Algunos se encuentran disueltos en nuestro organismo y otros, como el calcio, forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes.

Y algunas

Sus funciones son muy variadas, actuando como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos tejidos. Se conocen más de veinte minerales necesarios.

Autor : UDS Fecha : 2024 Título: : Antología de introduccion a la nutrición , pág : 29-46ⁱⁱ

i

1