



Unidad 2

Primer cuatrimestre

Nombre del Alumno: Jennifer

Valentina Pérez García

Nombre del profesor: Méndez

Guillén Daniela Monserrat

Licenciatura: Nutrición

Materia: Introducción a la Nutrición

Bibliografía: Antología

MAPAS CONCEPTUALES



Alimentación y Nutrición

Clasificación de los alimentos



¿Cómo se clasifican los alimentos?

Dependiendo de su origen pueden ser alimentos de origen animal, como la carne, la leche, los huevos o el pescado, y alimentos de origen vegetal, como las frutas, los cereales o las verduras. El agua y la sal son alimentos de origen mineral.

La nueva clasificación incluye: Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados. Grupo 2: ingredientes culinarios. Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultraprocesados).

Cuáles son los grupos de los alimentos?

cereales, tubérculos y derivados;
frutas, verduras; leche y derivados;
carnes, legumbres secas y huevos;
azúcares o mieles; aceites o grasas.

Qué es el valor nutricional de un alimento?
El valor nutricional de un alimento, también conocido como valor nutritivo, determina el valor energético y la carga de nutrientes del mismo

Cuál es el aporte calórico de un alimento?
El valor energético o valor calórico de un alimento es proporcional a la cantidad de energía que puede proporcionar al quemarse en presencia de oxígeno.

Que nos aporta un alimento?

Cada grupo de alimentos es importante para proporcionar los nutrientes esenciales y la energía que pueden apoyar el crecimiento normal y la buena salud. Proporcionan energía; construyen y reparan las células del cuerpo; son parte de varias enzimas, hormonas y anticuerpos.

Cuáles son las 2 funciones de los alimentos?
Funciones energéticas: lípidos o grasas, hidratos de carbono y en menor medida las proteínas.
Funciones estructurales: proteínas, lípidos, minerales y agua. Funciones reguladoras: vitaminas y minerales.

NUTRIENTES



MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes, generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares.

¿QUE ES UN NUTRIENTE?

Nutrientes son componentes de los alimentos a partir de los cuales el organismo es capaz de desempeñar las funciones de crecimiento, reparación tisular y reproducción y puede producir movimiento, calor o cualquier otra forma de energía, así como regular estas funciones.



MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos.

HIDRATOS DE CARBONO

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Existen dos tipos principales de carbohidratos: los azúcares y los almidones

LÍPIDOS

Los lípidos representan la principal fuente de energía, son fundamentales en la formación de estructuras celulares como las membranas; proveen de ácidos grasos esenciales

PROTEÍNAS

Las proteínas son moléculas grandes y complejas, son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo

VITAMINAS

Las vitaminas son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente. Su cuerpo necesita 13 vitaminas.

MINERALES

El organismo usa los minerales para muchas funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien.

AGUA

Es un componente de la saliva y los líquidos que rodean las articulaciones. El agua regula la temperatura corporal a través de la transpiración.

FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES

Principalmente proporcionan energía para las actividades diarias, reparan y renuevan el organismo y, por último, regulan las reacciones químicas que se producen en las células.



VITAMINAS ESENCIALES

Existen 13 vitaminas esenciales: Vitamina A o retinol, vitamina B, vitamina C, vitamina D, vitamina K, vitamina B1 o tiamina, B2 o riboflavina, B3 o niacina, B5 o ácido pantotéico, B6 o piridoxina, B7 o biotina, B9 o ácido fólico y la vitamina B12 o cianocobalamina.



MINERALES ESENCIALES

El cuerpo necesita una mayor cantidad de calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre, que son considerados macrominerales.