



*NOMBRE DEL ALUMNO: ALONDRA BELÉN LÓPEZ MORALES*

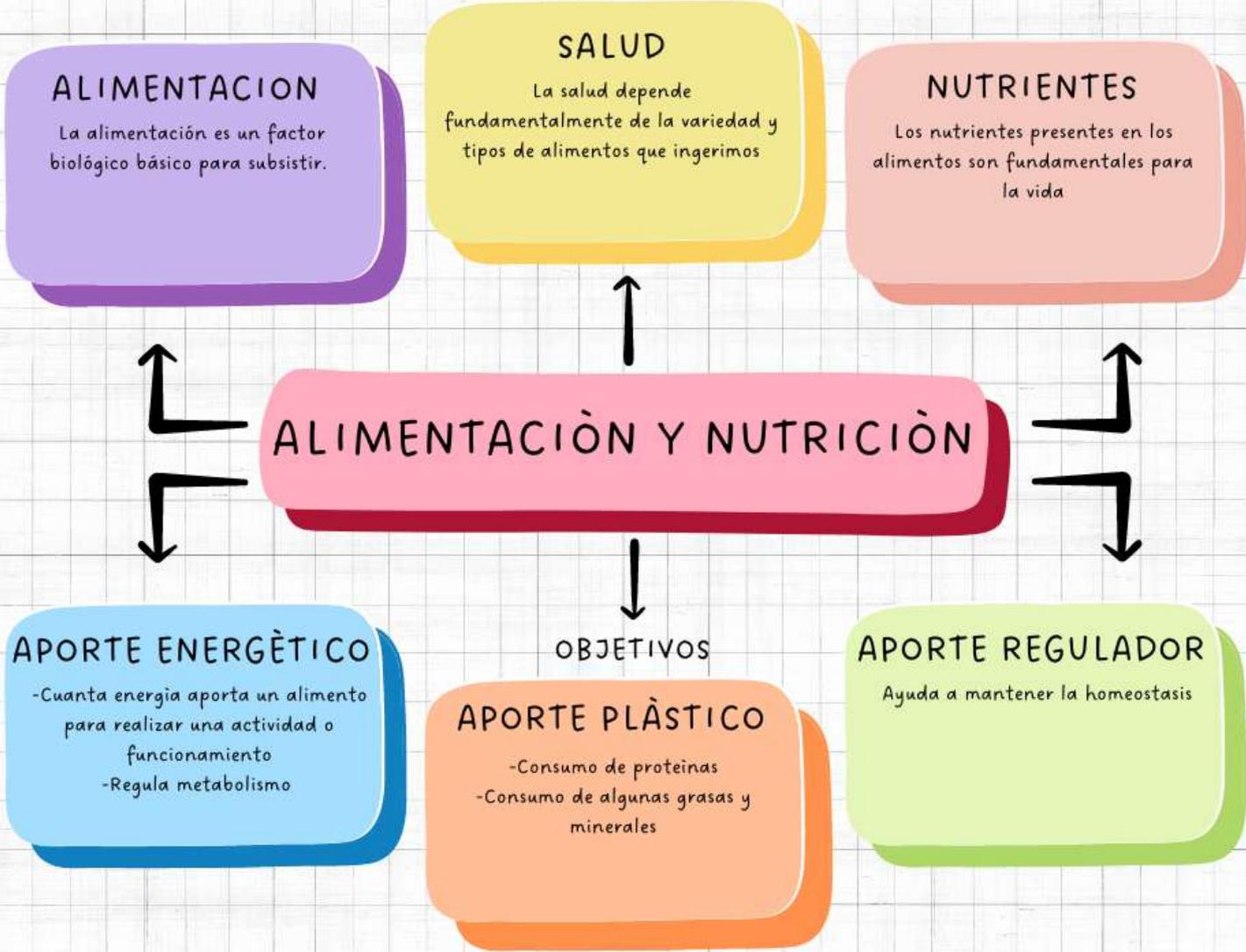
*NOMBRE DEL TEMA: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN*

*PARCIAL: II*

*NOMBRE DE LA MATERIA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN*

*NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA MONSERRAT MENDEZ*

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA: NUTRICIÓN*



# CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

## ENERGÉTICOS

HIDRATOS DE CARBONO Y LÍPIDOS

### HCO

- FRUTOS SECOS
- CEREALES
- TUBÉRCULOS
- AZÚCARES

### LÍPIDOS

- ACEITE OLIVA
- AGUACATE
- SEMILLAS

### CLASIFICACION SEGUN SU ORIGEN

Origen animal: carnes, huevos, miel, leches, visceras, cartilagos, tejido adiposo, etc.

Origen vegetal: leguminosas, verduras, frutas, especias, cereales, semillas, raíces, etc.

## PLÁSTICOS

PROTEÍNAS.

### Ejemplos

- LECHE Y DERIVADOS
- CARNE
- PESCADOS
- HUEVO (CLARA)

### Ejemplos

- LEGUMBRES
- FRUTOS SECOS
- CEREALES

### Conclusión

Es preciso elaborar una dieta equilibrada, esto es, una dieta que incluya alimentos de todos los grupos en la proporción adecuada para cubrir las necesidades del organismo de una forma correcta.

## REGULADORES

VITAMINAS Y MINERALES

### VITAMINAS

- VERDURAS
- FRUTAS
- LECHE Y DERIVADOS

### MINERALES

- FRUTOS SECOS
- MARISCOS
- HUEVO
- VISCERAS

### CLASIFICACIÓN POR GRUPO DE ALIMENTO

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



# LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICION

VARIABILIDAD

COMPOSICIÓN

CODEX

La composición de los alimentos varía ampliamente de varios factores como variedad de plantas y animales, tiempo y características de almacenamiento

Los alimentos están constituidos por los siguientes elementos:

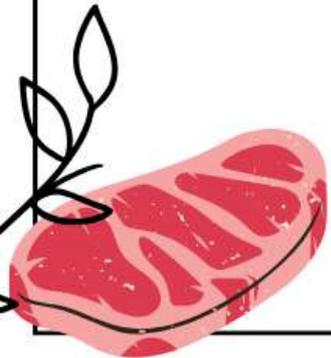
- Agua
- Hco
- Proteínas
- Lípidos
- Vitaminas
- Minerales
- Pigmentos
- Saborizantes y compuestos bioactivos



El codex alimentario define "alimento" como toda sustancia que se destina al consumo humano

Estos compuestos le dan:

- estructura
- sabor
- color
- valor nutritivo



# CLASIFICACIÒN DE NUTRIENTES

## MACRONUTRIENTES

- Hidratos de carbono
  - Lípids
  - Proteïnas
- Cumplen con funciòn:
- Plàstica
  - Energètica
  - Reguladora

## NECESIDADES

- Los nutrientes deben satisfacer tres tipos de necesidades:
- energèticas
  - estructurales
  - reguladores

## MICRONUTRIENTES

- vitaminas:
- liposolubles: (A, D, E, K)
  - hidrosolubles (B, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C)
- Minerales: (Ca, P, Mg, Mn, Fe, Zn, I, Na, K)



# MACRONUTRIENTES

AQUELLOS QUE SUMINISTRAN LA MAYOR PARTE DE LA ENERGÍA METABÓLICA DEL CUERPO



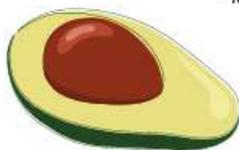
## CARBOHIDRATOS

FUNCIÓN:  
-ENERGÉTICA  
-ESTRUCTURAL  
-REGULADORA  
APORTA 4 KCAL/GR

### CLASIFICACIÓN

SIMPLES:  
MONOSACÁRIDOS/DISACÁRIDOS

COMPLEJOS:  
POLISACÁRIDOS



## LÍPIDOS

FUNCIÓN:  
-REGULADORA  
-ENERGÉTICA  
-PLÁSTICA  
APORTA 9 KCAL/GR



### CLASIFICACIÓN

-SATURADOS  
-POLIINSATURADOS  
-TRANS  
-MONOINSATURADOS

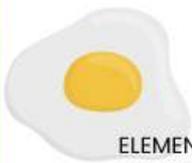
## PROTEÍNAS

FUNCIÓN:  
-PLÁSTICA  
-REGULADORA  
-ENERGÉTICA  
APORTA 4 KCAL/GR



### CLASIFICACIÓN

COMPUESTAS POR LA CONJUGACION DE AMINOÁCIDOS  
alanina, arginina, asparagina, aspartato, cisteína, fenilalanina, glicina, glutamato, glutamina, histidina, isoleucina, lisina, metionina, prolina, serina, tirosina, treonina, triptófano y valina.



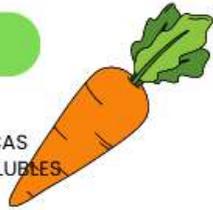
# MICRONUTRIENTES



ELEMENTOS ESENCIALES QUE LOS SERES VIVOS REQUIEREN EN PEQUEÑAS CANTIDADES A LO LARGO DE LA VIDA PARA REALIZAR FUNCIONES METABÓLICAS

## VITAMINAS

MOLÉCULAS ORGÁNICAS  
LIPOSOLUBLES/HIDROSOLUBLES



### CLASIFICACIÓN

LIPOSOLUBLES:  
A/D/E/K  
HIDROSOLUBLES:  
B1/B2/B3/B5/B6/B8/B9/B12/C



## MINERALES

SUSTANCIAS INORGÁNICAS  
DE FUNCIÓN REGULADORA



### CLASIFICACIÓN

CALCIO  
FOSFORO  
MAGNESIO  
FLÚOR  
HIERRO  
ZINC  
YODO  
SODIO  
POTASIO

