



NOMBRE DEL ALUMNO: ALONDRA BELÉN LÓPEZ MORALES

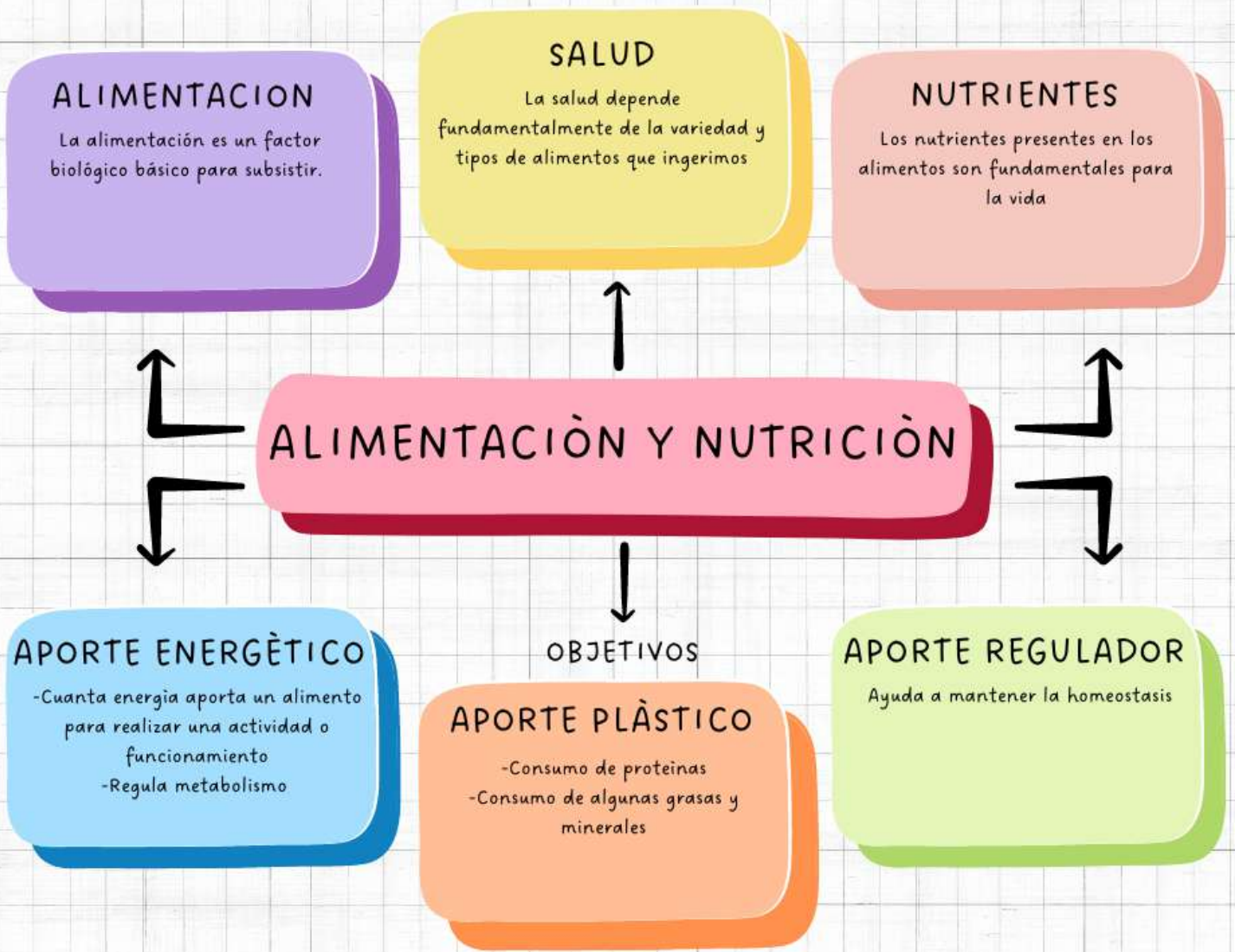
NOMBRE DEL TEMA: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

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 funció:
- Plàstica
 - Energètica
 - Reguladora

NECESIDADES

- Los nutrientes deben satisfacer tres tipos de necesidades:
- energètica
 - 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



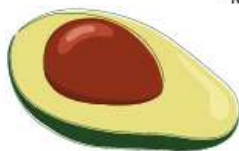
CARBOHIDRATOS

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.



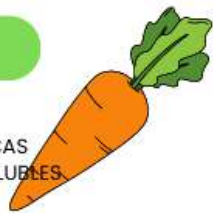
MICRONUTRIENTES



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

