

Rubi Elizabeth Pérez
Jiménez

Daniela Monserrat
Méndez Guillen

Nutrición



Mapa conceptual



ALIMENTACION Y NUTRICION

ALIMENTACION

bienestar
cultura
placer

NUTRICION

busca cumplir :•aporte energético
:regula el metabolismo ,para cualquier persona dependiendo a trabajo de realice
•aporte plástico :consumo de proteínas , grasas y minerales:nos permite ahorrar energía

factor Biológico básico para subsistir ,no solo remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica idéntica ,sino también a la diversidad de culturas

APORTES

•Aporte regulador :ayuda a ma tener homeostacis (equilibrio corporal) vitaminas y minerales ,grasas
•aporte reserva :hidratos de carbono y grasa ;almacenamiento de alimentos para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo físico

Clasificación de alimentos

energéticos

Hidratos de carbono
y lípidos

Ejemplos
Leches y
derivados
carne
pescados

Ejemplos
Huevos
legumbres
frutos secos y
cereales

Presenta el color rojo

salud al corazón
disminuye el colesterol
protege de los daños de el sol
combate los radicales libres
Previene algunos tipos de cancer
(todo alimento de color rojo)

Plásticos

(plásticos o formadores)
proteínas

Ejemplos
Grasas
frutos
secos

Ejemplos
Cereales
huevos

Amarillo

disminuye el colesterol
salud al corazón
regenera tejidos
protege la visión
previene algunos tipos de cancer

Reguladores

vitaminas
y
minerales

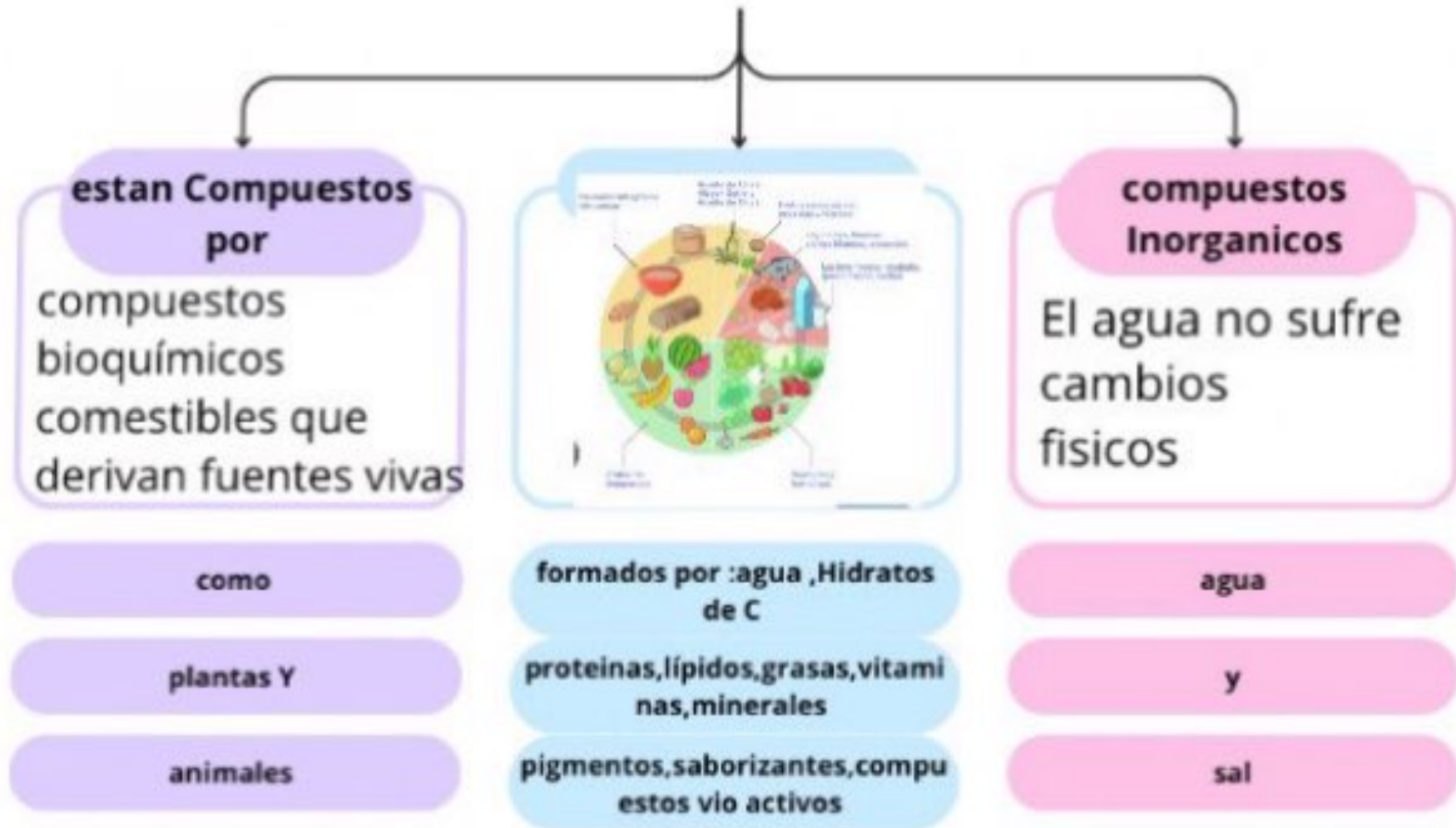
Ejemplos
Verduras
frutas

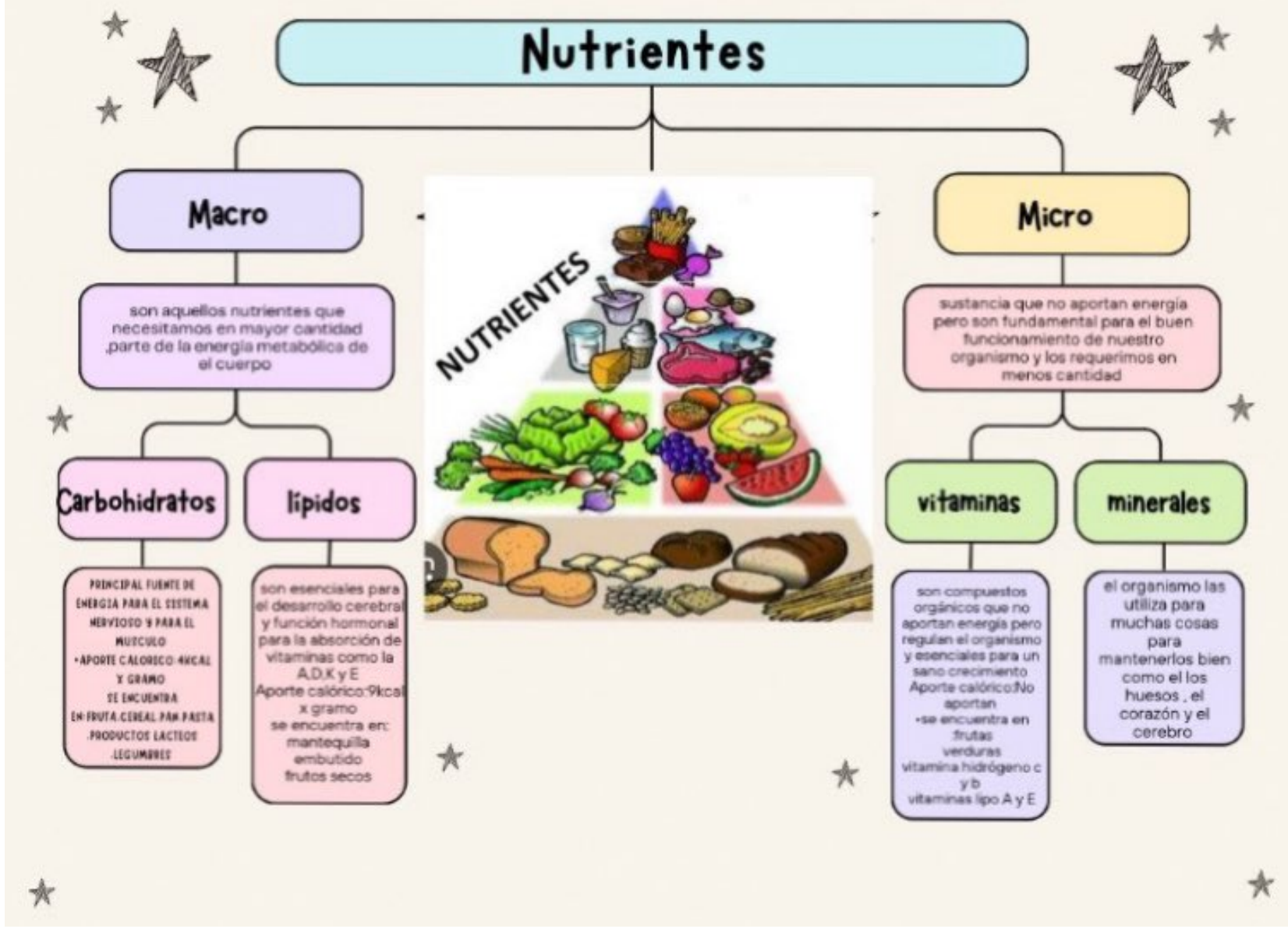
Ejemplos
leche y
derivados
huevos y
vísceras

verde

mejora la digestión
cuida los huesos
protege la visión
fortalece el sistema inmune
previene algunos tipos de cancer

LOS ALIMENTOS Y SU COMPOSICION





clasificación de nutrientes

Energéticas

no es un nutriente, si no que se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por las células

Aportan

Energía
y
calorías

Estructurales

construyen y reparan tejidos y células e integran a los sistemas enzimáticos y hormonales de nuestro cuerpo

Ejemplos

Proteínas: son esenciales para la formación de tejidos y piel
Calcio: formación de dientes y huesos
Hierro: formación de hemoglobina (oxigena la sangre)

Ejemplos

zinc: Reparación de tejidos
Vitamina C: esencial para la piel (síntesis de colágeno, huesos)
Ácidos grasos: formación de membrana celular y piel
Vitamina A: salud de la piel y las mucosas

Funciones y Reguladoras

Suministran las sustancias necesarias para llevar a cabo las funciones orgánicas

Ejemplos

Vitaminas
minerales

Ejemplos

Azúcares
(sacárosa,
fructosa
y glucosa)

LOS HIDRATOS DE CARBONO

Se clasifican
en

Hidratos de carbono
SIMPLES

Hidratos de carbono
COMPLEJOS

MONOSACÁRIDOS

POLISACÁRIDOS

Glucosa

Fructosa

*Inducen a la
secreción de*

la

INSULINA

Hormona que
estimula el
apetito

*Lo
encontramos
en*

Azúcar

Miel

Mermeladas

Jaleas

Golosinas

Celulosa

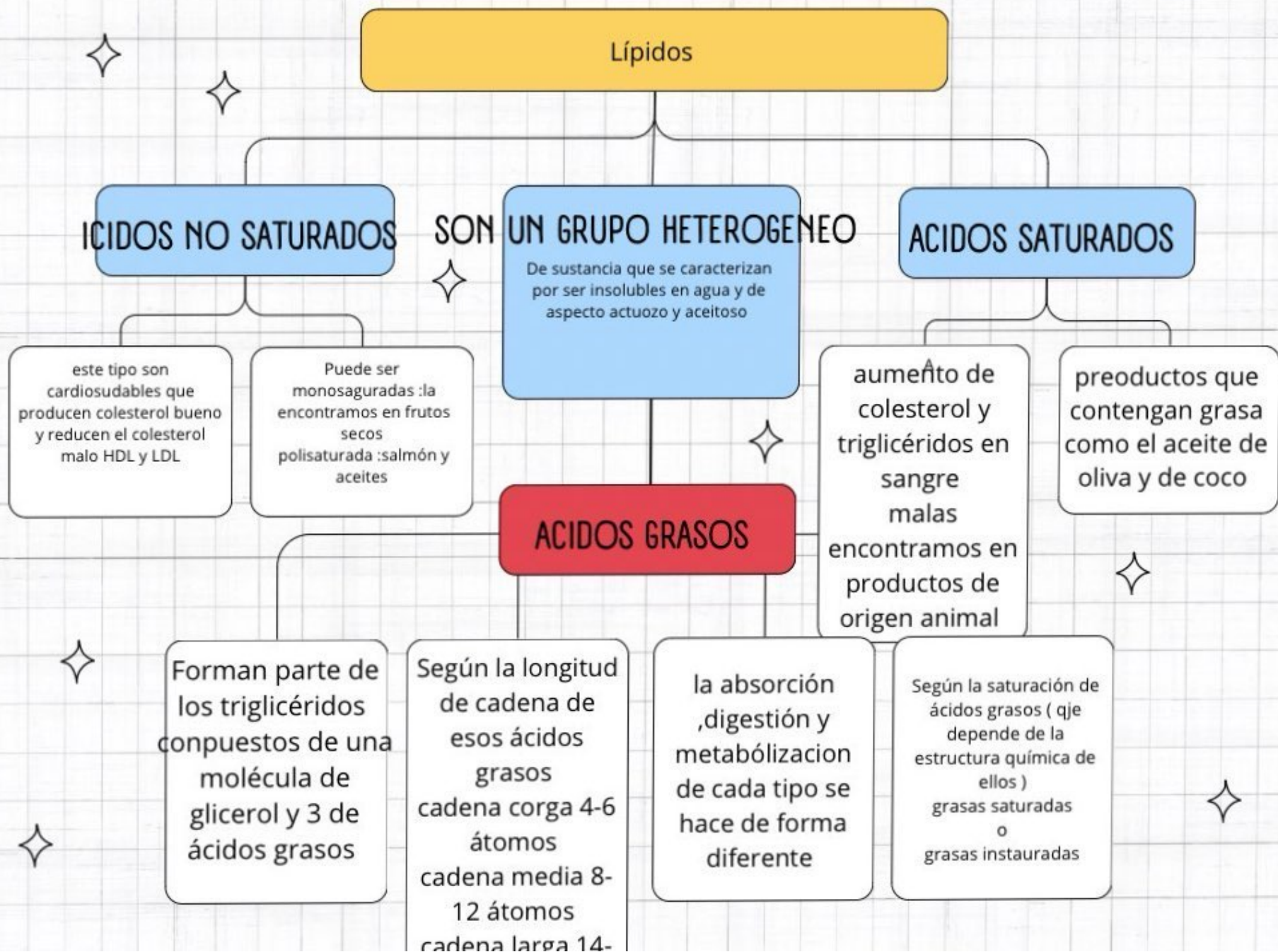
Forman la
pared y sostén
de los vegetales

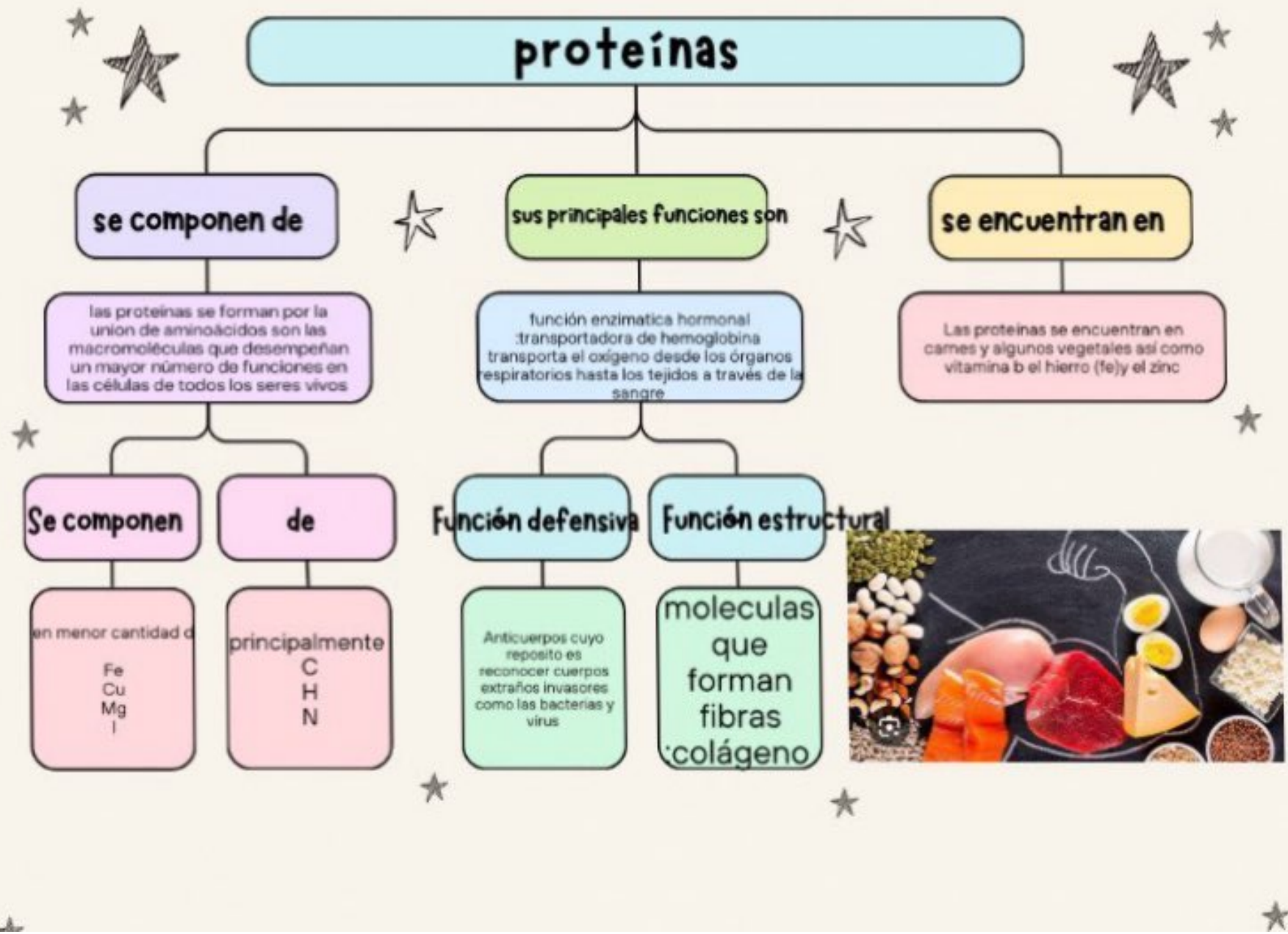
Almidón

Presente en los
tubérculos como
la papa

El organismo utiliza la energía de los
carbohidratos complejos (polisacáridos) de
apoco por eso son de lenta absorción,

se los encuentra en los panes, postas, cereales,
arroz, legumbres, maíz, cebada, centeno, avena.





VITAMINAS

LIPOSOLUBLES

son las vitaminas A,D,E y K se llama así por qué son solubles en lípidos y necesitan de estas para ser absorbidas ,se encuentran especialmente en. Alimentos grasos

moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de Micronutrientes

HIDROSOLUBLES

son las vitaminas del grupo B(B1,B2,B3,B5,B6,B8,B9,B12) y la vitamina C .se llama así por qué son solubles en agua

A

Se necesita para la visión, la piel, la salud de los dientes.
 *Se necesita para el crecimiento.
 *El sistema inmunitario.
 *El metabolismo de los lípidos.
 *La absorción de calcio.

Alimentos ricos en vitamina A: hígado de resaca, leche, mantequilla, margarina, aceites vegetales, zanahoria, espinaca, brócoli, melón, papaya, mango, melón, melón, melón.

D

Se necesita para la salud de los huesos, la salud de la piel, la salud de los dientes.
 *Se necesita para el crecimiento.
 *El sistema inmunitario.
 *El metabolismo de los lípidos.
 *La absorción de calcio.

Alimentos ricos en vitamina D: hígado de resaca, leche, mantequilla, margarina, aceites vegetales, zanahoria, espinaca, brócoli, melón, papaya, mango, melón, melón.

E

Se necesita para la salud de los nervios, la salud de la piel, la salud de los dientes.
 *Se necesita para el crecimiento.
 *El sistema inmunitario.
 *El metabolismo de los lípidos.
 *La absorción de calcio.

Alimentos ricos en vitamina E: hígado de resaca, leche, mantequilla, margarina, aceites vegetales, zanahoria, espinaca, brócoli, melón, papaya, mango, melón, melón.

B1
TIAMINA

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos, la salud de los nervios, la salud de la piel, la salud de los dientes.
 *Se necesita para el crecimiento.
 *El sistema inmunitario.
 *El metabolismo de los lípidos.
 *La absorción de calcio.

Alimentos ricos en vitamina B1: hígado de resaca, leche, mantequilla, margarina, aceites vegetales, zanahoria, espinaca, brócoli, melón, papaya, mango, melón, melón.

B2
RIBOFLAVINA

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos, la salud de los nervios, la salud de la piel, la salud de los dientes.
 *Se necesita para el crecimiento.
 *El sistema inmunitario.
 *El metabolismo de los lípidos.
 *La absorción de calcio.

Alimentos ricos en vitamina B2: hígado de resaca, leche, mantequilla, margarina, aceites vegetales, zanahoria, espinaca, brócoli, melón, papaya, mango, melón, melón.

B3
NIACINA

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos, la salud de los nervios, la salud de la piel, la salud de los dientes.
 *Se necesita para el crecimiento.
 *El sistema inmunitario.
 *El metabolismo de los lípidos.
 *La absorción de calcio.

Alimentos ricos en vitamina B3: hígado de resaca, leche, mantequilla, margarina, aceites vegetales, zanahoria, espinaca, brócoli, melón, papaya, mango, melón, melón.

B5
PANTOTÉNICA

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos, la salud de los nervios, la salud de la piel, la salud de los dientes.
 *Se necesita para el crecimiento.
 *El sistema inmunitario.
 *El metabolismo de los lípidos.
 *La absorción de calcio.

Alimentos ricos en vitamina B5: hígado de resaca, leche, mantequilla, margarina, aceites vegetales, zanahoria, espinaca, brócoli, melón, papaya, mango, melón, melón.

B6
PIRIDOXINA

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos, la salud de los nervios, la salud de la piel, la salud de los dientes.
 *Se necesita para el crecimiento.
 *El sistema inmunitario.
 *El metabolismo de los lípidos.
 *La absorción de calcio.

Alimentos ricos en vitamina B6: hígado de resaca, leche, mantequilla, margarina, aceites vegetales, zanahoria, espinaca, brócoli, melón, papaya, mango, melón, melón.

B9
FOLATO

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos, la salud de los nervios, la salud de la piel, la salud de los dientes.
 *Se necesita para el crecimiento.
 *El sistema inmunitario.
 *El metabolismo de los lípidos.
 *La absorción de calcio.

Alimentos ricos en vitamina B9: hígado de resaca, leche, mantequilla, margarina, aceites vegetales, zanahoria, espinaca, brócoli, melón, papaya, mango, melón, melón.

B12
CIBANCOBINA

Se necesita para el metabolismo de los carbohidratos, la salud de los nervios, la salud de la piel, la salud de los dientes.
 *Se necesita para el crecimiento.
 *El sistema inmunitario.
 *El metabolismo de los lípidos.
 *La absorción de calcio.

Alimentos ricos en vitamina B12: hígado de resaca, leche, mantequilla, margarina, aceites vegetales, zanahoria, espinaca, brócoli, melón, papaya, mango, melón, melón.

