

Rodrigo Barajas Navarro

Actividad 1

Nutrientes

Química 2

16/03/17

Grupos principales de nutrientes: 1. Macronutrientes, 2. Micronutrientes

Clasificación según esencialidad. Clásicamente los nutrientes se conocen como esenciales y no-esenciales. Los esenciales son absolutamente necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento, y no son elaborados por el organismo en cantidades totales o suficientes para aportar las necesidades fisiológicas. Los nutrientes no-esenciales son sustancias sintetizadas por el organismo en cantidades adecuadas o que no son esenciales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del organismo.

Nutrientes esenciales en los humanos son: a) energéticos (proteínas, carbohidratos, grasa), b) vitaminas (A,D,E, K, tiamina, riboflavina, niacina, folatos, B6, B12, biotina, ácido pantoténico, c) minerales (calcio, hierro, fósforo, zinc, magnesio, cobre, yodo, selenio, manganeso, flúor, cromo, molibdeno, sodio, potasio, cloro), d) otros (agua).

Clasificación funcional

a) macronutrientes energéticos y estructurales

b) minerales: nutrientes estructurales y catalíticos

c) vitaminas: nutrientes muy especiales

d) otros constituyentes de los alimentos de interés nutricional

· fibras alimentarias

· biofactores

· microorganismos

· alcohol (etanol)

e) aditivos

f) compuestos nocivos o tóxicos de los alimentos









|  |
| --- |
| MACRO Y MICRONUTRIENTES |

