



ALBA
PLANELLA
—
EIR

NUTRICIÓN

LOS ALIMENTOS

CONTENIDOS

ALIMENTOS:

CLASIFICACIÓN

GRUPOS DE ALIMENTOS

NUEVOS ALIMENTOS

APARECEN UNA MEDIA DE
7,5 PREGUNTAS EN EL EXAMEN
SOBRE NUTRICIÓN

**"NUTRIENTES" Y
"DIETOTERAPIA"**
SON LOS 2 TEMAS MÁS
IMPORTANTES
DE LA ASIGNATURA

ORIENTACIÓN

Parte fácil y preguntada de vez en cuando

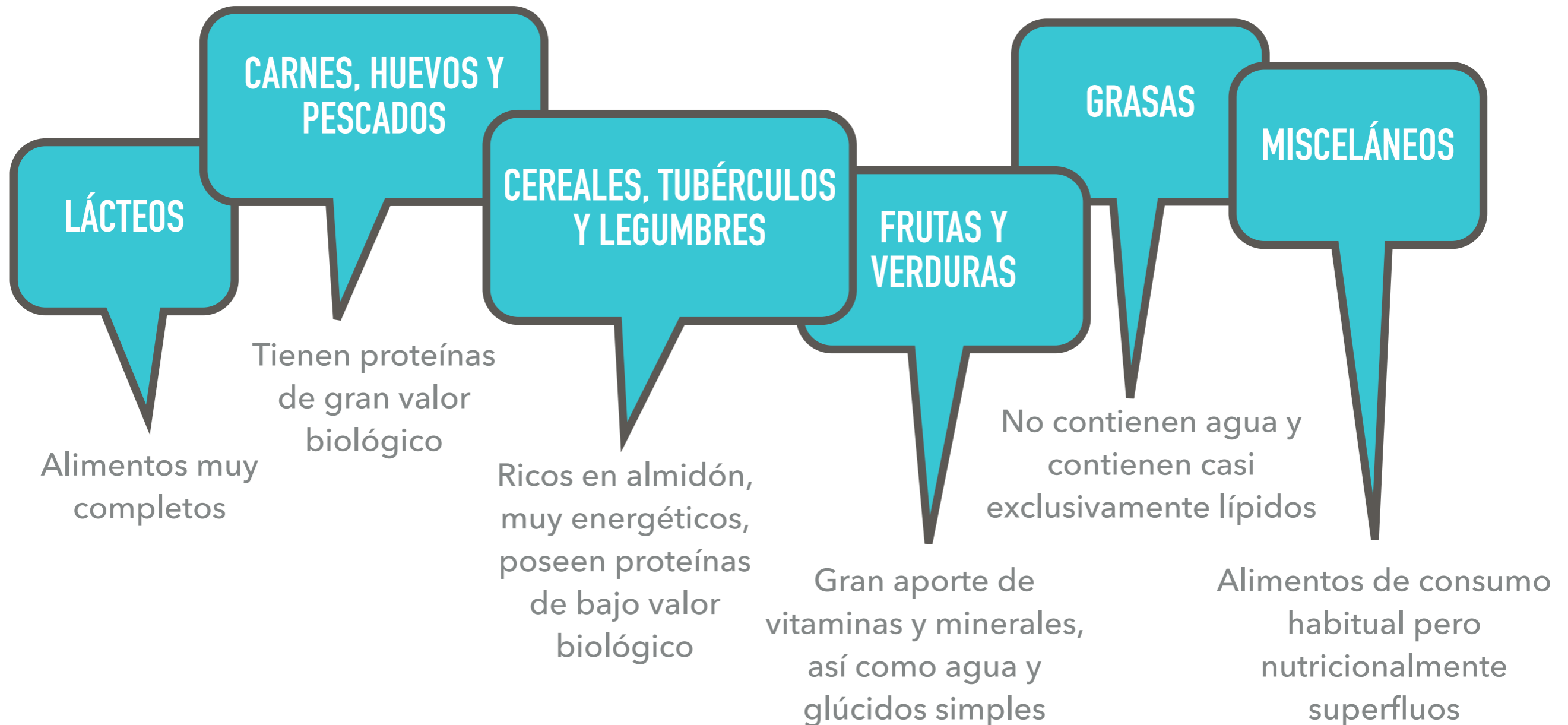
Merece la pena que le dediques un poco de tiempo

ALIMENTOS

- ▶ Sustancias de origen animal o vegetal, naturales o transformadas, que contienen por lo menos un nutriente
- ▶ Según sus **funciones**, se clasifican en:
 - ▶ **Energéticos**: contienen una elevada cantidad de hidratos de carbono y lípidos
 - ▶ **Plásticos**: ricos en proteínas
 - ▶ **Reguladores**: ricos en vitaminas y minerales

ALIMENTOS: CLASIFICACIÓN

► Según sus **nutrientes**, se clasifican en 6 grupos:



LÁCTEOS: LECHE

► Aporte nutricional:

AGUA: 85 - 87 %

GLÚCIDOS: PRINCIPALMENTE LACTOSA

PROTEÍNAS: SON DE ALTO VALOR BIOLÓGICO, PREDOMINAN LA CASEÍNA (80%), LA LACTOGLOBULINA Y LA LACTOALBÚMINA

LÍPIDOS: POSEE TODOS LOS ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES (PREDOMINAN LOS SATURADOS) Y CONTIENE COLESTEROL

VITAMINAS: CONTIENE TODAS LAS VITAMINAS (HIDRO Y LIPOSOLUBLES), PERO MUCHAS SE DESTRUYEN DURANTE LA PASTEURIZACIÓN; LA DESNATADA NO CONTIENE VITAMINAS LIPOSOLUBLES

MINERALES: ES RICA EN CALCIO, FÓSFORO, MAGNESIO Y SODIO, POBRE EN HIERRO

ES EL ALIMENTO MÁS COMPLETO

LA ENZIMA LACTASA DESCOMPONE LA LACTOSA EN GLUCOSA Y GALACTOSA EN EL YEYUNO

LA LECHE DESNATADA SE SUELE SUPLEMENTAR CON VITAMINAS LIPOSOLUBLES

LÁCTEOS: YOGUR

DEBIDO A LA
FERMENTACIÓN DE LA LACTOSA,
EL YOGUR ES TOLERADO POR LAS
PERSONAS CON DÉFICIT DE
LACTASA

- ▶ Se obtiene de la **fermentación de la lactosa** de la leche (entera, semidestánada o desnatada) por acción de ciertas **bacterias** (también coagulan las proteínas, lo que aumenta la consistencia)
- ▶ La **acidez** del yogur facilita la **absorción del calcio**
- ▶ El valor nutritivo del yogur es prácticamente igual que el de la leche de la que procede

CARNES

TIENEN UN ALTO
CONTENIDO EN NUCLEÓTIDOS
(PURINAS) QUE SE ELIMINAN EN
FORMA DE ÁCIDO ÚRICO

► **Aporte nutricional:** muy variable según el tipo de carne

AGUA: 65 - 80 %

PROTEÍNAS: 16 - 22 % , DE ALTO VALOR BIOLÓGICO (GRAN CANTIDAD DE AA ESENCIALES)

GLÚCIDOS: INSIGNIFICANTE, A EXCEPCIÓN DEL HÍGADO (6 %)

LÍPIDOS: 2 - 25 % , SON RICAS EN ÁCIDOS GRASOS SATURADOS DE CADENA LARGA Y POBRES EN POLIINSATURADOS, EN GENERAL TIENEN UN ELEVADO CONTENIDO DE COLESTEROL

VITAMINAS: RICAS EN VITAMINA B12 (NO PRESENTE EN VEGETALES), NIACINA Y RIBOFLAVINA

MINERALES: ES RICA EN HIERRO, POTASIO Y FOSFÓRO

PESCADOS

- ▶ **Aporte nutricional:** muy variable según el tipo de pescado

PROTEÍNAS: 18 - 20 %, DE ALTO VALOR BIOLÓGICO (GRAN CANTIDAD DE AA ESENCIALES)

GLÚCIDOS: INSIGNIFICANTE

LÍPIDOS: EL PESCADO AZUL O GRASO TIENE > 10% DE GRASA; EL PESCADO BLANCO O MAGRO TIENE < 10% DE GRASA; EL PESCADO ES RICO EN AG INSATURADOS (EFECTO CARDIOPROTECTOR) Y SU CONTENIDO DE COLESTEROL ES LIGERAMENTE INFERIOR AL DE LA CARNE (EXCEPTO CRUSTÁCEOS)

VITAMINAS: EN GENERAL SON POBRES EN VITAMINAS (EXCEPTO A Y D)

MINERALES: RICOS EN YODO, FÓSFORO, POTASIO, CALCIO Y MAGNESIO

HUEVO

ES LA PROTEÍNA DE MAYOR CALIDAD BIOLÓGICA, FORMADA POR TODOS LOS AA ESENCIALES EN LAS PROPORCIONES ÓPTIMAS

► Aporte nutricional:

PROTEÍNAS: 6 - 7 % , DE ALTO VALOR BIOLÓGICO, SOBRETUDO EN LA CLARA (CONTIENE OVOALBÚMINA)

GLÚCIDOS: INSIGNIFICANTE

LÍPIDOS: 6 % , SOBRETUDO EN LA YEMA, RICO EN AG POLIINSATURADOS Y COLESTEROL

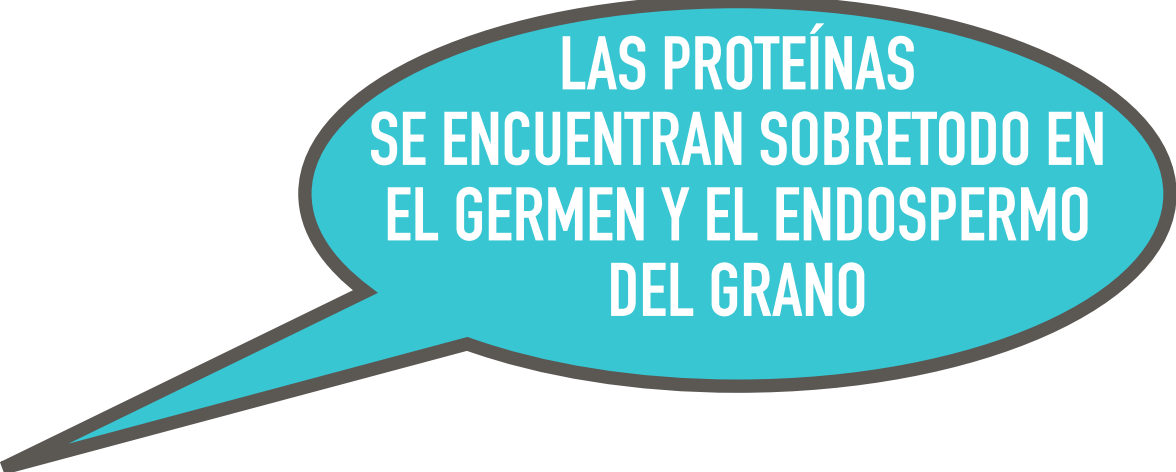
VITAMINAS: RICO EN VITAMINAS LIPOSOLUBLES (A, D, E) E HIDROSOLUBLES (B)

MINERALES: RICO EN HIERRO

UN HUEVO DE GALLINA PESA 60 G DE MEDIA

CEREALES

► Aporte nutricional:



LAS PROTEÍNAS
SE ENCUENTRAN SOBRETUDO EN
EL GERMEN Y EL ENDOSPERMO
DEL GRANO

PROTEÍNAS: 6 - 12 % , PERO DE BAJO VALOR BIOLÓGICO (CARECEN DEL AA ESENCIAL LISINA)

GLÚCIDOS: 65 - 75 % , ESPECIALMENTE ALMIDÓN (SOBRETUDO EN EL ENDOSPERMO DEL GRANO)

LÍPIDOS: 1 - 5 %

VITAMINAS: RICO EN TIAMINA (SOBRETUDO EN EL GÉRMEN DEL GRANO)

MINERALES: NO APORTAN GRAN CANTIDAD DE MINERALES

FIBRA: 13 % , SE ENCUENTRA EN LA CUBIERTA DEL GRANO (SALVADO)

TUBÉRCULOS

SON LA PARTE
SUBTERRÁNEA DE LAS RAÍCES
O TALLOS DE PLANTAS

► Aporte nutricional:

AGUA: 75 - 80 %

PROTEÍNAS: 2 %

GLÚCIDOS: 18 - 25 % , ESPECIALMENTE ALMIDÓN

LÍPIDOS: APORTE ESCASO

VITAMINAS: DEPENDE DEL TIPO, PERO EN GENERAL ESCASO

MINERALES: DEPENDE DEL TIPO, PERO EN GENERAL ESCASO

FIBRA: PEQUEÑA CANTIDAD

LEGUMBRES

SEMILLAS CON VAINAS
(SOJA, GUISANTES, ALUBIAS,
LENTEJAS, GARBANZOS...)

AL MEZCLAR LEGUMBRES CON
CEREALES SE OBTIENE UNA COMIDA
COMPLETA

► Aporte nutricional:

PROTEÍNAS: 20 - 25 %, PERO DE BAJO VALOR BIOLÓGICO (AUSENCIA DEL AA ESENCIAL METIONINA)

GLÚCIDOS: 55 - 60 %

LÍPIDOS: APORTE ESCASO

VITAMINAS: RICAS EN TIAMINA, RIBOFLAVINA Y CAROTENOS

MINERALES: RICAS EN HIERRO, CALCIO Y MAGNESIO

FIBRA: SOBRETUDO SOLUBLE

FRUTAS Y VERDURAS

► Aporte nutricional:

AGUA: 80 - 90%

PROTEÍNAS: APORTE ESCASO

GLÚCIDOS: ALTO CONTENIDO DE GLÚCIDOS SIMPLES (FRUCTOSA, GLUCOSA Y SACAROSA)

LÍPIDOS: APORTE ESCASO (EXCEPTO EL AGUACATE Y EL COCO)

VITAMINAS: RICAS EN VITAMINAS HIDROSOLUBLES (DESTACAN LA VITAMINA C EN CÍTRICOS, BETACAROTENOS EN VERDURAS ROJAS O NARANJAS, ÁCIDO FÓLICO EN HOJAS VERDES, Y VITAMINA B

MINERALES: RICAS EN SALES MINERALES, EN MENOR CANTIDAD CALCIO Y HIERRO

FIBRA: EN GENERAL ALTO CONTENIDO

GRASAS

- ▶ En este grupo se incluyen aquellos alimentos que **no contienen agua** y que están compuestos casi exclusivamente por lípidos:

- ▶ Aceites vegetales

EL ÁCIDO GRASO
PREDOMINANTE DEL ACEITE DE
OLIVA ES EL OLEICO

- ▶ Grasas lácteas (nata, mantequilla...)

- ▶ Margarinas

SE OBTIENEN POR
HIDROGENACIÓN DE LOS AG DE LOS
ACEITES VEGETALES (LO QUE PRODUCE
MUCHOS AG TRANSATURADOS CON EFECTOS
CARDIOVASCULARES NEGATIVOS)

- ▶ Frutos secos

MISCELÁNEOS

EL AZÚCAR SE OBTIENE
DE LA CAÑA DE AZÚCAR O DE LA
REMOLACHA AZUCARERA

- ▶ En este grupo se incluyen aquellos alimentos que consumimos de manera habitual pero que nutricionalmente son superfluos
 - ▶ Azúcar (sacarosa casi 100 %)
 - ▶ Miel (principalmente fructosa)
 - ▶ Galletas
 - ▶ Bebidas refrescantes
 - ▶ Pasteles
 - ▶ Cacao y chocolate
 - ▶ Alcohol

NUEVOS ALIMENTOS

- ▶ **Transgénicos:** se les inocula un gen procedente de otra especie para conferirles una propiedad ventajosa
- ▶ **Nutracéuticos:** alimentos modificados para mejorar su funcionalidad (por ejemplo enriquecidos con calcio, antioxidantes, vitaminas...)
- ▶ **Suplementos alimentarios:** productos que tienen por finalidad sustituir una dieta determinada con vitaminas, minerales, aminoácidos...
- ▶ **Fito nutrientes:** sustancias de origen vegetal con propiedades terapéuticas (fenoles, catequinas, carotenoides...)

PREGUNTAS EIR

EIR 2013
PREGUNTA 55

EIR 2013
PREGUNTA 57

EIR 2013
PREGUNTA 59

EIR 2011
PREGUNTA 27

EIR 2010
PREGUNTA 26

EIR 2009
PREGUNTA 29

EIR 2007
PREGUNTA 15

BIBLIOGRAFIA

- ▶ <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guias-alimentarias-senc-2016>



ALBA
PLANELLA
—
EIR

NUTRICIÓN

LOS ALIMENTOS