



**Nombre del alumno: Diana Laura Villatoro Espinosa.**

**Nombre del profesor:**

**Nombre del trabajo: Alfredo Agustín Vázquez.**

**Materia: nutrición.**

**Grado: 3°**

**Grupo: "B"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de  
2018.

P  
R  
I  
N  
C  
I  
P  
I  
O  
S  
  
G  
E  
N  
E  
R  
A  
L  
E  
S  
  
D  
E  
  
N  
U  
T  
R  
I  
C  
I  
O  
N

C  
O  
N  
C  
E  
P  
T  
O  
S  
  
G  
R  
A  
L  
E  
S

**ALIMENTO:** es toda aquella sustancia o producto de cualquier naturaleza, solido o liquido, natural o transformado que por sus características, aplicaciones, componentes y preparación es utilizado para el funcionamiento y desarrollo humano.  
**SIMPLES:** constituidos por un solo nutriente: sal, aceite de oliva.  
**COMPUESTOS:** constituidos por varios nutrientes.

**ALIMENTACION:** necesidad biológica básica, proceso regulado por el organismo mediante señales químicas, hambre y ansiedad.

**NUTRICION:** conjunto de procesos biológicos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y secreta.

**METABOLISMO:** conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en células y resultan en el intercambio de materia y energía con el medio que las rodea para mantener un buen funcionamiento y posibilidad de reproducir.

**FUNCIONES:** energía: el organismo necesita energía para su funcionamiento.  
**FORMACION DE OTROS COMPUESTOS:** se transforma en otras sustancias.  
**ESTRUCTURALES:** forman tejidos como minerales que forman parte de tejido óseo  
**ALMACENAMIENTO:** el organismo almacena nutrientes sin modificarlos.

M  
I  
C  
R  
O  
N  
U  
T  
R  
I  
E  
N  
T  
E  
S

Estos son nutrientes que cumplen funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímero y deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar.  
**CLASIFICACION QUIMICA:** monosacáridos, disacáridos, polisacáridos.

**FUNCIONES DE LAS GRASAS EN EL ORGANISMO:** estructural, de reserva, energética, protectora y aislante térmico, reguladora, superficie de membrana.

**VITAMINAS:** estos son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos y mantienen diversos procesos fisiológicos para las células activas. ( VITAMINAS LIPOSOLUBLES Y VITAMINAS HIDROSOLUBLES)

**MINERALES:** nutrimentos orgánicos  
**CALCIO:** elemento químico mas abundante en el ser humano, distribuido en estructuras Oseas y el resto 1% en los fluidos e interior de tejidos.  
**FOSFORO:** se localiza en los huesos y dientes y lo demás se concentra en fluidos extracelulares.  
**HIERRO:** transporta y almacena el oxígeno mediante la hemoglobina y la mioglobina actua como cofactor de varias enzimas.