UDS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Crea tu mejor historia
EMPRENDAMOS JUNTOS

CATEDRATICO: Gabriela Eunice García

NOM.ALUMNO: Raquel López Roblero

MATERIA: Nutrición

GRUPO: B

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS 12/07/2020

CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION

Nutrición
- El conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas

Sustancias nutritivas
- Son nutrimentos que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación

Alimentación
- La obtención, preparación e ingestión de alimentos

Dieta
- Es todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día.

Macronutrientes
- Son
  - Nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar
- Forman
  - La mayor parte de la dieta del ser humano (aproximadamente 99%).

Hidratos de carbono
- Son
  - Fuente de energía en la dieta, y representan aproximadamente la mitad de las calorías totales.
- Se clasifican en
  - 1) Monosacáridos; 2) disacáridos, y 3) polisacáridos.

Monosacáridos
- Los más importantes son la glucosa, la galactosa y la fructosa

Polisacáridos
- Son carbohidratos con más de diez unidades de monosacáridos.
  - Las plantas sintetizan dos tipos de almidón: amilosa y amilopectina.

Grasas
- También llamados lípidos, se almacena en las células adiposas localizadas en depósitos sobre el armazón humano.

Clasificación
- Lípidos simples
- Lípidos compuestos
- Lípidos misceláneos

Proteínas
- Están formadas por aminoácidos, y representan el 10-15% de la dieta.

Funciones
- Que incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas.

Micronutrientes
- Son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos.

Vitaminas
- Son compuestos orgánicos diferentes a las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas.
  - Se clasifican en:
    - *a)* Vitaminas liposolubles:
    - *b)* Vitaminas hidrosolubles

Minerales
- Son esenciales para la función de los seres humanos. Representan de 4 a 5% del peso corporal en el ser humano.

Ejemplo
- Calcio, Cloro, cobre, flúor, fosforo magnesio, manganeso, potasio, selenio, sodio y yodo.