



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Nombre de alumno:
Gordillo López Eric Roberto

Nombre del profesor:
RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA

Nombre del trabajo:

Conceptos

PASIÓN POR EDUCAR

Materia:

Nutrición

Grado: 2 Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de agosto del 2020.

- **Nutrición:** es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos.
- **Alimentación:** es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión.
- **Dieta:** es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo, mientras que los hábitos dietéticos conforman el patrón de alimentación que sigue a diario, esto incluye las preferencias alimentarias, la influencia familiar y cultural sobre el individuo.
- **Nutrimientos:** son los compuestos orgánicos e inorgánicos contenidos en los alimentos y que, de acuerdo con su naturaleza química.
- **Nutrientes:** cumplen básicamente con tres funciones en el organismo: proporcionan energía para las actividades diarias, reparan y renuevan el organismo y, por último, regulan las reacciones químicas que se producen en las células.
- **Macro nutrientes:** son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos. Otros incluyen alcohol y ácidos orgánicos.

Glúcidos: son biomoléculas compuestas principalmente de carbono, hidrógeno y oxígeno, aunque algunos de ellos también contienen otros bioelementos tales como nitrógeno, azufre y fósforo.

Proteína: están formadas por muchos bloques de construcción, conocidos como aminoácidos. Nuestro cuerpo necesita proteínas en la dieta para suministrar aminoácidos para el crecimiento y mantenimiento de nuestras células y tejidos.

Lípidos: son un grupo de moléculas biológicas que comparten dos características: son insolubles en agua y son ricas en energía debido al número de enlaces carbono-

	CONCEPTOS		
Fecha de Elaboración:	Fecha de Actualización:00/00/00	Página 3 de 4	

hidrógeno. Un lípido es un compuesto orgánico molecular no soluble compuesto por hidrógeno y carbono.

Hidratos de carbono: son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos.

- **Fibra soluble:** es aquella que absorbe una gran cantidad de líquido durante su paso por el tracto digestivo, formando geles viscosos tras su hidratación.
- **Fibra insoluble:** no tiene la capacidad de diluirse o disolverse. La sustancia que pretendemos disolver se denomina soluto y el medio en la que queremos disolverla, solvente.
- **Ácidos grasos:** sustancia que, en disolución, provoca un incremento de la concentración de los iones de hidrógeno. Los ácidos grasos son biomoléculas de constitución lipídica que se forman a partir de una cadena hidrocarbonada lineal y extensa.
- **Micro nutrientes:** generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares.

Vitamina A: se encuentra en alimentos de origen vegetal, como frutas y verduras. El tipo más común de provitamina A es el betacaroteno.

Vitamina D: ayuda al cuerpo a absorber el calcio. El calcio y el fósforo son dos minerales que usted tiene que tener para la formación normal de los huesos.

Vitamina B12: es una vitamina hidrosoluble esencial para el funcionamiento normal del cerebro, del sistema nervioso, y para la formación de la sangre y de varias proteínas.

Hierro: El cuerpo utiliza el hierro para fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a distintas partes del cuerpo, y la mioglobina, una proteína que provee oxígeno a los músculos.

Yodo: es un mineral presente en algunos alimentos. El cuerpo necesita yodo para producir hormonas tiroideas. Estas hormonas controlan el metabolismo del cuerpo y muchas otras funciones importantes.

Zinc: Es necesario para que el sistema de defensa del cuerpo (sistema inmunitario) funcione apropiadamente. Participa en la división y el crecimiento de las células, al igual que en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos.

Bibliografía

Retana, D. C. (28 de Mayo de 2019). nutricion y sus derivados . pág. 20.

EFSA (2012). European Food Safety Authority, Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. EFSA Journal 2012

Cruz-Jentoft AJ, Sayer AA (2019). Sarcopenia. The Lancet. 393 (10191): 2636-2646.