



**Nombre de alumnos: Oded Yazmin
Sánchez Alcázar**

**Nombre del profesor: : Rodríguez
Martínez Daniela**

**Nombre del trabajo: Act. 1
definición de conceptos**

Materia: Nutrición

Grado: 3

Grupo: A

ACT.1

- Definir los siguientes conceptos:
- **Nutrición:** es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.
- **Alimentación:** es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.
- **Dieta:** es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego *diáita*, que significa “modo de vida”
- **Nutrientes:** Es un producto químico procedente del exterior de la célula y que esta necesita para realizar sus funciones vitales. Es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo, o bien, es degradado para la obtención de otras moléculas, energía y nutrientes .
- **Nutrientes:** son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir, los nutrientes son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener todas las funciones del organismo.

-
- **Macro nutrientes** (definir cada uno (hidratos de carbono, lípidos y proteínas)
- Macro nutrientes son nutrientes que aportan calorías (energía). Los nutrientes son sustancias necesarias para el crecimiento, el metabolismo y otras funciones.
- **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. Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.
- **Lípidos:** es un compuesto orgánico molecular no soluble compuesto por hidrógeno y carbono. .
- **Proteínas:** son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos.
- **Fibra soluble:** atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo. Este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, las arvejas (chícharos) y algunas frutas y verduras. También se encuentra en el *psillio*, un suplemento común de fibra. Algunos tipos de fibra soluble pueden ayudar a disminuir el riesgo de cardiopatía.
- **Fibra insoluble:** se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra le aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.
- **Ácidos grasos:** son biomoléculas constituidas por lípidos que se forman a partir de una cadena de hidrógeno y carbono lineal. Por explicarlo con un lenguaje menos técnico, se podría decir que son parte esencial de la composición de la mayoría de grasas y aceites que podemos encontrar en el medio natural y en los seres vivos
- **Micro nutrientes** (definir cada uno)

son elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud. Para la nutrición humana y animal, se consideran como micronutrientes a las vitaminas y minerales. Se llaman así porque se requieren diariamente en pequeñas cantidades.

Los micronutrientes más conocidos son: las vitaminas, como las vitaminas A, C y E los minerales, como el hierro, el cobre y el magnesio, los oligoelementos, como el yodo, el cobre, el selenio, el flúor.

Las **vitaminas**: vitaminas son sustancias: hidrosolubles (solubles en el agua) o liposolubles (solubles en la grasa) En su gran mayoría, se ingieren con la alimentación y son esenciales para las reacciones metabólicas del organismo. Sus funciones pueden ser muy variadas: transportador, cofactor de reacción, mensajero algunas tienen propiedades antioxidantes: es el caso de las vitaminas A, C y E.

Los **minerales**: los minerales (sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo) están presentes en los alimentos en forma de sales. Son: indispensables para la vida de las células, necesarios para todos los órganos, especialmente para el cerebro. A menudo son coenzimas, lo cual significa que algunas enzimas no pueden funcionar sin la presencia de estos minerales.

Los **oligoelementos**: Estos micronutrientes (hierro, yodo, cobre, flúor, cloro, zinc, cobalto, selenio, manganeso...), llamados «oligoelementos» porque se encuentran en estado de trazas en el organismo, pueden:

- ser elementos constitutivos de los tejidos,
- intervenir en la actividad de las enzimas y las hormonas.

Estas sustancias proceden obligatoriamente de la alimentación y la capacidad de almacenaje del organismo es muy limitada; por lo tanto, el aporte debe ser regular.

Referencias bibliográficas:

Pedroso, W. H. (2011). Diferentes métodos de evaluación nutricional. *Revista Cubana de Medicina Intensiva y Emergencias*, 10(3), 2171-2189.

Izaola, O. (2005, July). Mini Nutritional Assessment (MNA) como método de evaluación nutricional . In *Anales de medicina interna* (Vol. 22, No. 7, pp. 313-316). Arán Ediciones, SL.

Izaola, O. (2005, July). Mini Nutritional Assessment (MNA) como método de evaluación nutricional en pacientes. In *Anales de medicina interna* (Vol. 22, No. 7, pp. 313-316). Arán Ediciones, SL.

Cervera Burriel, F.J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población. *Nutrición*, 28(2), 438-446.

Valenzuela-Landaeta, K., (2012). Evaluación nutricional del paciente . *Nutrición hospitalaria*, 27(2), 516-523.

Ravasco, P. (2010). Métodos de valoración del estado nutricional. *Nutrición*, 25, 57-66

Fernández Díaz, I. (2005). Evaluación nutricional. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 21(1-2), 0-0.