



Alumna: Alina Anahíd Utrilla Moreno

CATEDRÁTICO: Daniela Rodríguez Martínez

Trabajo: “conceptos”

MATERIA: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

SEMESTRE: 3

GRUPO: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de agosto de 2020.

CONCEPTOS

1. Nutrición (según la OMS): La 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

1.1 Nutrición: es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza las sustancias también conocidas como nutrimentos, contenidos en los alimentos, para así poder regular los procesos metabólicos, prevenir enfermedades, mantener estructuras corporales y cubrir las necesidades energéticas

2. Alimentación : la alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc

3. Dieta: es el conjunto de sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos

4. Nutrimentos producto químico procedente del exterior de la célula y que esta necesita para realizar sus funciones vitales

5. Nutrientes: es aquello que nutre, es decir, que aumenta la sustancia del cuerpo animal o vegetal. Se trata de productos químicos que proceden del exterior de la célula y que ésta requiere para poder desarrollar sus funciones vitales

6. Macro nutrientes (definir cada uno (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) son aquellos elementos que proporcionan energía al organismo.

proteínas (que aportan las carnes, los lácteos, las legumbres, los cereales y otros alimentos) es un biopolímero compuesto por aminoácidos que aparecen encadenados. Estos aminoácidos, a su vez, se forman por enlaces peptídicos. esta secuencia está determinada por la secuencia de nucleótidos de su gen correspondiente. Entre los componentes de las proteínas, se encuentran el nitrógeno, el hidrógeno, el oxígeno y el carbono. Otros componentes son variables y dependen de la proteína en cuestión.

hidratos de carbono (también llamados carbohidratos o glúcidos, pueden ser monosacáridos, polisacáridos u oligosacáridos) 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

y lípidos es una sustancia orgánica insoluble en agua que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo de los animales, así como en los vegetales, especialmente en las semillas de ciertas plantas; está constituida por una mezcla de **ácidos grasos** y ésteres de glicerina y sirve como reserva de energía. (las grasas, ya sean colesterol, fosfolípidos o triglicéridos).

7. **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 psilio, un suplemento común de fibra. Algunos tipos de fibra soluble pueden ayudar a disminuir el riesgo de cardiopatía.
8. **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.
9. **Ácidos grasos** s una biomolécula de naturaleza lipídica formada por una larga cadena hidrocarbonada lineal, de diferente longitud o número de átomos de carbono, en cuyo extremo hay un grupo carboxilo. Cada átomo de carbono se une al siguiente y al precedente por medio de un enlace covalente sencillo o doble.
10. **Micro nutrientes (definir cada uno)** permiten el desarrollo de los procesos metabólicos, previenen infecciones y contribuyen al crecimiento. En este conjunto encontramos a las vitaminas y a las sales minerales. el calcio, la vitamina D, el hierro, el magnesio y también la vitamina C. Todos ellos reducen la fatiga, fortalecen el sistema inmunitario y favorecen el correcto desarrollo de dientes y huesos.

Bibliografías:

- <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- <https://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro=752&sm=192>
- <https://definicion.de/macronutrientes/#:~:text=Los%20macronutrientes%20son%20aquellos%20elementos,infecciones%20y%20contribuyen%20al%20crecimiento.>
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002136.htm>