



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición.

Trabajo:

Definir conceptos

(semana I)

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

Casto Henri Méndez Méndez

Semestre y grupo:

3° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 21 de agosto de 2020

Contenido

Nutrición	3
Alimentación	3
Dieta.....	3
Nutrimentos.....	3
Nutrientes	3
Macro nutrientes	4
Fibra soluble.....	4
Fibra insoluble.....	5
Ácidos grasos.....	5
Micronutrientes.	5
Bibliografía	6

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. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.”

Alimentación

Según la FAO

“proceso consiente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.”

Dieta

Según RAE.

“Es un hábito alimentario que se compone por el conjunto de sustancias alimenticias que permite al ser humano incorporar los nutrientes esenciales para la vida.”

Nutrimientos

Según RAE.

“Sustancia de los alimentos”

Nutrientes

Según la OMS.

“sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo. Los seis principales tipos de nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas y agua.”

Macro nutrientes

Según la OMS.

“los macronutrientes son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son carbohidratos, proteínas, y lípidos.”

- Carbohidratos

“conocidos también como hidratos de carbono, glúcidos o sacáridos, son moléculas cuya estructura está compuesta por carbono, oxígeno e hidrógeno y cuya principal función es proporcionarle energía al organismo”

- Proteínas:

“son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona”

- Lípidos

“son un grupo heterogéneo de sustancias, encontradas tanto en tejidos vegetales como animales, se caracterizan por ser relativamente insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos, como el éter, cloroformo y benceno.”

Fibra soluble

Según la FAO.

“Es aquella que absorbe una gran cantidad de líquido durante su paso por el tracto digestivo, formando geles viscosos tras su hidratación. Incluye entre otros componentes el almidón resistente, pectinas, gomas, mucílagos, algunas hemicelulosas y polisacáridos no amiláceos.”

Fibra insoluble

Según la OMS

“no se disuelve en agua, actúa como una esponja absorbiendo mucho más que su peso en agua, contribuye a acelerar el movimiento de los alimentos a través del sistema digestivo y promueve la regularidad y reducir la incidencia de estreñimiento”

Ácidos grasos

“son los componentes orgánicos (pequeñas moléculas que se unen para formar largas cadenas) de los lípidos que proporcionan energía al cuerpo y permiten el desarrollo de tejidos.”

Micronutrientes.

Según la OMS.

“también llamados oligonutrientes, son las vitaminas y los minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas”

- Vitaminas

“son sustancias presentes en los alimentos en pequeñas cantidades que son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo. Actúan como catalizador en las reacciones químicas que se produce en el cuerpo humano provocando la liberación de energía”

- Minerales

“son sustancias presentes en los alimentos en pequeñas cantidades que son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo. Los principales minerales en el cuerpo humano son: calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, manganeso, hierro, yodo, flúor, zinc, cobalto y selenio”

Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud (OMS). <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés). <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
- Real Academia Española (RAE). <https://dle.rae.es/dieta>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) [https://www.who.int/elena/nutrient/es/#:~:text=Los%20micronutrientes%20\(tambi%C3%A9n%20llamados%20oligonutrientes,imprescindibles%20para%20las%20funciones%20org%C3%A1nicas.](https://www.who.int/elena/nutrient/es/#:~:text=Los%20micronutrientes%20(tambi%C3%A9n%20llamados%20oligonutrientes,imprescindibles%20para%20las%20funciones%20org%C3%A1nicas.)