



**Materia:**

**Nutrición**

**Trabajo:**

**Conceptos**

**Docente:**

**Lic. Rodríguez Martínez Daniela**

**Alumna:**

**Espinosa Alfonso Margarita del Carmen**

**Semestre y grupo:**

**3º “A”**

**Comitán de Chiapas a 21 de Agosto del 2020**

### 1. Nutrición:

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.

### 2. Alimentación:

Es el proceso y resultado de alimentar (proporcionar comida a un ser vivo o energía a una maquina), por extensión, se conoce como alimentación al grupo de los elementos que son considerados alimentos.

### 3. Dieta:

Es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos.

### 4. Nutrimentos:

Es un producto químico procedente del exterior de la célula y que esta necesidad para realizar sus funciones vitales, es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabolito de biosíntesis llamado anabolismo, o bien, es degradado para la obtención de otras moléculas.

### 5. Nutrientes :

Son todas aquellas sustancias que los seres vivos requieren para mantener su organismo con vida, estos pueden ser adquiridos a partir de otros seres vivos o pueden ser generados por procesos del mismo organismo, en el primer caso circunstancia es propia de los denominados organismos consumidores, mientras que en el segundo caso es típico de los organismos autótrofos, en la última categoría se encuentran los vegetales y determinado tipo de bacterias.

También los nutrientes pueden proveer de energía o ser importantes para el cumplimiento de algunas de las funciones del organismo.

## 6. Macro nutrientes

Son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbono simples y complejos, las grasas y ácido grasos.

**\*Hidrato de carbono:** También llamados glúcidos, forman parte de los tres macronutrientes básicos y son indispensables para la dieta variada y equilibrada.

**\*Proteínas:** Administración de suplemento proteico- energético, son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como canales de péptidos. Todas las proteínas están compuestas por carbono.

**\*Lípidos:** Son moléculas insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos (como el éter), almacenamiento de energía,

## 7. Fibra soluble :

Se disuelve en agua para formar un material gelatinoso, puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre, la podemos encontrar en la avena, los guisantes, frijoles, manzanas, zanahorias, cebada entre otros.

## 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 aparece ayudar a que los alimentos pasen rápidamente a través del estómago e intestinos.

## 9. Ácidos grasos:

Son componentes naturales de las grasas y los aceites, tomando como referencia estructura química se puede clasificar en tres grupos; saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.

## 10. Micro nutrientes:

También llamados oligonutrientes, son las vitaminas y los minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles por las funciones orgánicas.

## Bibliografía

Organización mundial en la salud (OMS) Recuperado el día 19 de Agosto del 2020.

Definiciones.mx. Autor no reconocido. Diccionario. Sitio reconocido. Recaudado el día 19 de agosto del 2020.