



Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

Nombre del alumno: Emanuel de Jesús Andrade Morales

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Conceptos sobre la nutrición

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de agosto del 2020.

NUTRICIÓN:

1. Es la suma de procesos de ingestión de nutrientes, su asimilación y su utilización para el adecuado funcionamiento del organismo y mantenimiento de la salud.
2. Estudio de las comidas y bebidas en relación con el crecimiento y mantenimiento de organismos vivos.

ALIMENTACIÓN:

Es el ingreso o aporte de los alimentos obtenidos de la dieta hacia el organismo humano.

DIETA:

1. Alimentos y bebidas considerados según sus cualidades nutritivas, composición y aportes en la salud.
2. Nutrientes regulados o restringidos en tipo o cantidad, con fines terapéuticos.
3. Ración habitual de las comidas o bebidas que se consume de forma regular.

NUTRIMENTO:

Cualquier sustancia que nutre y ayuda al crecimiento y desarrollo del cuerpo.

NUTRIENTE:

Sustancia que proporciona nutrición y afecta a los procesos nutritivos y metabólicos del cuerpo humano.

MACRONUTRIENTES:

Nutrientes que el cuerpo necesita en cantidades importantes, para sustentar ciertas necesidades, entre los cuales están:

Proteínas: Son un grupo numeroso de compuestos nitrogenados orgánicos, estas se encuentran constituidas por grandes combinaciones de aminoácidos (habitualmente), los cuales con tienen los elementos carbono, hidrogeno, nitrógeno, oxigeno, habitualmente azufre, y en algunos casos fosforo o hierro.

Lípidos: son un grupo heterogéneo de moléculas orgánicas insolubles (hidrofóbicas) en agua, pero solubles en alcohol, éter y otros solventes. Algunos lípidos se almacenan en el cuerpo humano y constituyen en la reserva de energía.

Carbohidratos: Son las moléculas orgánicas más abundantes en la naturaleza; en el que los más importantes son los azúcares, el almidón, la celulosa y el glucógeno. Los hidratos de carbono constituyen la principal fuente de energía de todas las funciones orgánicas, especialmente de las cerebrales, y son necesarios para el metabolismo de otros nutrientes.

FIBRA SOLUBLE:

Es la parte comestible de las plantas que es resistente a la digestión y la absorción en el intestino de los seres humanos, pero que es fermentada de forma completa o parcial por las bacterias a ácidos grasos de cadena corta en el intestino grueso.

FIBRA INSOLUBLE:

Fibra que no se disuelve en el agua, compuesta principalmente de lignina, celulosa y hemicelulosa, que se encuentra principalmente en los granos de los cereales. Sus acciones son el aumento del bolo fecal y disminución de los radicales libres del tubo digestivo.

ÁCIDOS GRASOS:

Cada uno de los distintos ácidos orgánicos producidos por la hidrolisis de las grasas neutras y formados por una cadena larga de hidrocarburos con un grupo carboxilo terminal. Los ácidos grasos esenciales son moléculas insaturadas que no pueden ser producidas por el organismo y, por consiguiente, deben proceder de la dieta.

MICRONUTRIENTES:

Elemento nutriente esencial de la dieta, necesario, aunque solo en mínimas cantidades, para el funcionamiento adecuado del organismo.

Calcio:

Es un micronutriente del grupo de los minerales que debe, siempre, formar parte de nuestra dieta. Es el elemento mineral más abundante en nuestro organismo, ya que forma parte importante del esqueleto y los dientes.

Fosforo:

Forma parte de los huesos y disminuye la pérdida de masa ósea. Forma parte de las moléculas de las que se obtiene la energía a nivel celular. Forma parte del ADN y ARN que transfieren la información genética

Potasio:

Es el tercero de tres **macronutrientes** primarios (junto al N y al P) esencial para las plantas, el cual es absorbido por las mismas en grandes cantidades, siendo superado sólo por el N y, a veces por el Ca.

Sodio:

Es un macromineral que forma parte de la sal de mesa o cloruro sódico, con fórmula química (ClNa). Al igual que el potasio y el cloro, es un electrolito y posee importantes funciones en la regulación de las concentraciones de los medios acuosos.

Zinc:

El zinc ayuda a activar enzimas responsables de la síntesis de ciertas proteínas.

Hierro:

El hierro es un componente esencial de cientos de proteínas y enzimas que soportan funciones biológicas esenciales, como el transporte de oxígeno, la producción de energía, y la síntesis de ADN.

Niacina (B3):

La niacina ayuda al funcionamiento del aparato digestivo, la piel y los nervios. También es importante para transformar los alimentos en energía.

Vitamina D:

Es un nutriente crítico que se proporciona de forma limitada con la dieta y con el uso de suplementos. Su principal fuente de contribución corresponde a la biosíntesis en el cuerpo humano en respuesta a la exposición a la radiación solar ultravioleta B.

Vitamina K:

Es utilizada por el organismo para la coagulación de la sangre. La warfarina (Coumadin) se utiliza para retardar la coagulación sanguínea. Al ayudar a la

coagulación de la sangre, la vitamina K puede disminuir la eficacia de la warfarina (Coumadin).

Vitamina A:

Es una vitamina liposoluble que se encuentra naturalmente presente en los alimentos. La vitamina A es importante para la visión normal, el sistema inmunitario y la reproducción. Además, la vitamina A ayuda al buen funcionamiento del corazón, los pulmones, los riñones y otros órganos.