

**Nombre del alumno: Jonatan  
Emmanuel Silva López**

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

**Nombre del trabajo: Definiciones.**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3.**

**Grupo: “A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Agosto de 2020.

1. **Nutrición:** Consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.
  
2. **Alimentación:** Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.
  
3. **Dieta:** Es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo, mientras que los hábitos dietéticos conforman el patrón de alimentación que sigue a diario, esto incluye las preferencias alimentarias, la influencia familiar y cultural sobre el individuo en lo que respecta a los alimentos que consume.
  
4. **Nutrientes:** Son los compuestos orgánicos e inorgánicos contenidos en los alimentos y que, de acuerdo con su naturaleza química, se clasifican en los siguientes tipos de sustancias: Proteínas. Glúcidos. Lípidos.
  
5. **Nutrientes:** Los necesitamos en grandes o pocas cantidades y nos aportan energía.
  
6. **Macro nutrientes (definir cada uno (hidratos de carbono, lípidos y proteínas):** Los necesitamos en grandes cantidades y nos aportan energía,

Carbohidratos: Sustancia orgánica sólida, blanca y soluble en agua, que constituye las reservas energéticas de las células animales y vegetales; está compuesta por un número determinado de átomos de carbono, un número determinado de átomos de oxígeno y el doble de átomos de hidrógeno.

Lípidos: Grasa, 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.

Proteínas: Sustancia química que forma parte de la estructura de las membranas celulares y es el constituyente esencial de las células vivas; sus funciones biológicas principales son la de actuar como biocatalizador del metabolismo y la de actuar como anticuerpo.

7. **Fibra soluble:** Es aquella que absorbe una gran cantidad de líquido durante su paso por el tracto digestivo, formando geles viscosos tras su hidratación.
  
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:** Un ácido graso es 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.
  
10. **Micro nutrientes (definir cada uno):** Los necesitamos en pequeñas cantidades y no nos aportan energía.

**Vitaminas:** Las vitaminas son compuestos heterogéneos imprescindibles para la vida, ya que, al ingerirlos de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico.

**Minerales:** Son nutrientes que el organismo humano precisa en cantidades relativamente pequeñas respecto a los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos). Por ello, al igual que las vitaminas, se consideran micronutrientes.

(nutrición, 2014)

### **Bibliografía:**

*Nutrición, F. e. (2014). Nutrición . FEN, 1-5.*