

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

**Nombre del alumno: Victoria Belén de la Cruz
Escobar**

**Nombre del profesor: L.N Daniela Rodríguez
Martínez**

Nombre del trabajo: Definición de Conceptos

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición I

Semestre: 3ro

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de agosto de 2020

Definiciones

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.

Alimentación: Se denomina alimentación al proceso de ingesta de alimentos a efectos de proveer al organismo los nutrientes necesarios para su desarrollo

Dieta: Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego *díaita*, que significa “modo de vida”. La dieta, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir.

Nutrientes Los nutrientes son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir. Ejemplos: proteínas, glúcidos, lípidos.

Nutrimientos Unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo intermedio y que es provista a través de la alimentación

Macro nutrientes Son sustancias que componen los alimentos y que le aportan energía a nuestro organismo para contraer los músculos y para las funciones celulares . Existen tres tipos: los carbohidratos, las proteínas y las grasas.

- **Carbohidratos:** Su papel es proveer energía a cada una de las células de nuestro cuerpo. Su consumo favorece el buen funcionamiento del corazón, el cerebro, los músculos y la renovación de otros tejidos corporales. Existen tres tipos de carbohidratos: El azúcar, el almidón y la fibra
- **Proteínas:** Dado su alto contenido de aminoácidos, permiten construir, reconstruir y fortalecer todos los tejidos del cuerpo, como los músculos. Su consumo también favorece el transporte de oxígeno y nutrientes a todas y cada una de las células del cuerpo. Proviene de dos fuentes: de origen animal y vegetal
- **Grasas:** Estas cumplen diferentes funciones en el cuerpo. Ayudan a absorber de manera adecuada las vitaminas, a producir las hormonas y a construir tejidos. Son fundamentales para el buen desarrollo del cerebro. Su fuente principal deben ser alimentos que no tengan un aporte significativo de grasas saturadas ni grasas trans. Existen tres tipos: Insaturadas, saturadas y trans

Fibra soluble Este tipo de fibra se disuelve en agua para formar un material gelatinoso. Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre. La fibra soluble se encuentra en la avena, los guisantes, los frijoles, las manzanas, los cítricos, las zanahorias, la cebada y el psilio.

Fibra insoluble Este tipo de fibra promueve el movimiento del material a través del aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces, por lo que puede ser de beneficio para aquellos que luchan contra el estreñimiento o la evacuación irregular. La harina de trigo integral, el salvado de trigo, los frutos secos, los frijoles y las verduras, como la coliflor, los frijoles verdes y las papas, son buenas fuentes de fibra insoluble.

Ácidos grasos son componentes naturales de las grasas y los aceites. Tomando como referencia su estructura química, se pueden clasificar en tres grupos: 'saturados', 'monoinsaturados' y 'poliinsaturados'

Micronutrientes vitaminas y minerales; se encuentran en concentraciones mucho menores en los alimentos y nuestro organismo los necesita en cantidades menores. Los micronutrientes, clásicamente considerados como compuestos esenciales para la vida humana

- **Las vitaminas** son diferentes entre sí respecto a función fisiológica, estructura química y distribución en los alimentos. Las vitaminas actúan como sustancias reguladoras, actuando como coenzimas en los diferentes procesos metabólicos de nuestro organismo. Se las clasifica en:
 - Vitaminas hidrosolubles: C y el complejo vitamínico B.
 - Vitaminas liposolubles: A, D, E y K.

- **Los oligoelementos** son sustancias químicas de origen mineral que se encuentran en pequeñas cantidades en el organismo e intervienen en diferentes funciones metabólicas. Los más importantes son:
 - Calcio: interviene en el sistema nervioso, huesos, dientes, coagulación de la sangre.
 - Cobre: forma parte de los tejidos corporales, como el hígado, cerebro, riñones, corazón
 - Fluor: dientes.
 - Fósforo: interviene en la formación de proteínas.
 - Hierro: es constituyente vital de la hemoglobina (Hb); interviene en la respiración celular, glicolisis, oxidación de ácidos grasos, síntesis de ADN.
 - Manganeso: constituyente de ciertas enzimas; su deficiencia produce pérdida de peso, dermatitis y náuseas; se cree que participa en funciones sexuales y reproductoras.
 - Magnesio: interviene en el metabolismo de glucosa.
 - Potasio: equilibrio del medio interno.
 - Sodio: equilibrio del medio interno.
 - Lodo: función tiroidea.
 - Zinc: interviene en el metabolismo de proteínas y ácidos nucleicos; por ello se considera que cumple función muy importante en el embarazo y desarrollo fetal. Estimula la actividad de aproximadamente 100 enzimas.

Referencias bibliográficas

1. Huffman SL, Baker J, Shumann J, Zehner ER. The case for promoting multiple vitamin/mineral supplements for women of reproductive age in developing countries. The LINKAGES project, www.linkagesproject.org. 1998.
2. S.A, S.F, Nutri-Fact, Ácidos grasos, https://www.nutri-facts.org/es_ES/nutrients/essential-fatty-acids/essential-fatty-acids.html
3. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002136.htm>