



Universidad: UDS

Campus: Comitán de Domínguez

Facultad: Medicina Humana

Materia: Nutrición

Docente: Lic. Nutrióloga Daniela Rodríguez

Alumno: Cárdenas Hernández León Felipe

Semestre: 3er

Grupo: A

Tema: Conceptos



*Este trabajo está hecho con la finalidad de Preservar,
Generar y Diseminar el Conocimiento.*



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: Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc.

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

Nutrimientos: Grupo de compuestos químicos contenidos en alimentos con funciones específicas en el organismo.

Nutrientes: Todo aquello que nutre o alimenta con el fin de garantizar la conservación y desarrollo de un organismo.

Macro Nutrientes: Son sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Fibra Soluble: 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: Es aquella que no retiene líquidos al contacto con este y a diferencia de la fibra soluble casi no es fermentada por las bacterias de nuestro intestino. Incluye la celulosa, algunas hemicelulosas y ligninas así como otros polifenoles.

Ácidos Grasos: Son biomoléculas constituidas por lípidos que se forman a partir de una cadena de hidrógeno y carbono lineal.

Micro Nutrientes: Son sustancias que no aportan energía pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. –

Vitaminas

Hidrosolubles: son ocho vitaminas del grupo B y la vitamina C.

Liposolubles: vitaminas A, D, K o E.

Minerales y oligoelementos:

En este grupo se encuentran el calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, hierro, yodo, cinc, cobre, cromo, selenio y flúor.