



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina
SOLIS PINEDA IRVIN URIEL
Grado.3 Grupo.A

Nutrición

ACTIVIDAD 1

LIC. RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA

1. Nutrición

Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

2. Alimentación

Es un proceso por el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de ellos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día

3. Dieta

Se refiere al hábito alimenticio, es decir qué tipo de alimentos consume en su vida diaria de una persona

4. Nutrimentos

Estos 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

Son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir, los **nutrientes** son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener todas las funciones del organismo. Se encargan de proporcionar energía para las actividades diarias, reparan y renuevan el organismo y, por último, regulan las reacciones químicas **que** se producen en las células

6. Macro nutrientes (definir cada uno (hidratos de carbono, lípidos y proteínas)

Monosacáridos

- Glucosa, azúcar que se encuentra en la miel, la fruta y la sangre de los animales.
- Fructosa, azúcar natural que se obtiene principalmente de la frutas y se utiliza en la elaboración de algunos productos procesados como refrescos, zumos, bollería, golosinas, etc.
- Galactosa, formado por seis átomos de carbono o hexosa, que se convierte en glucosa en el hígado como aporte energético.

Disacáridos

- sacarosa (azúcar de mesa), azúcar común o azúcar de mesa es un disacárido formado por glucosa y fructosa.
- lactosa, de origen natural que hay en la leche y los productos lácteos. La **lactosa** está formada por glucosa y galactosa, dos azúcares simples que el cuerpo utiliza directamente como fuente de energía.
- Maltosa, son carbohidratos están formados por la unión de 2 monosacáridos (moléculas de azúcar). Su **función** principal es la de brindar energía al organismo, es decir, proveen energía a las células
- Polisacáridos, cumplen la **función** tanto de reserva energética **como** estructural. Los **polisacáridos** son polímeros cuyos monómeros son los monosacáridos **que** se unen repetidamente mediante enlaces glucosídicos, formando cadenas en su estructura molecular.
- Almidón, es un polisacárido vegetal, de hecho es el único asimilable por el cuerpo humano, y por ello es un nutriente que tenemos tan presente en nuestra dieta, ya que es muy rápido de asimilar y **aportan** grandes cantidades de beneficios al organismo como la energía
- glicógeno (almidón animal), es el polisacárido de reserva energética en los animales, y se almacena en el hígado (10% de la masa hepática) y en los músculos (1% de la masa muscular) de los vertebrados. El **glucógeno** se almacena dentro de vacuolas en el citoplasma de las células que lo utilizan para la glucólisis.
- Celulosa, en los tejidos vegetales es el de sostén, o sea, que forma parte de la pared celular de las células vegetales, en una proporción de un 40%.

7. Fibra soluble

Atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo. Este tipo de **fibra** se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, las arvejas (chícharos) y algunas frutas y verduras.

8. Fibra insoluble

Aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos y se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales

9. Ácidos grasos

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)

Hidrosolubles: son ocho vitaminas del grupo

B que ayudan al proceso que hace el cuerpo para obtener energía de la comida y la vitamina C que actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres

Liposolubles: vitaminas A, ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel sanas, D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. El calcio y el fósforo son dos minerales que usted tiene que tener para la formación normal de los huesos. En la niñez, el cuerpo utiliza estos minerales para producir huesos y K, ayuda al cuerpo a construir huesos y tejidos saludables a través de las proteínas. También produce proteínas que ayudan a coagular la sangre.

- ✚ Calcio, es un mineral importante **para** el cuerpo humano. Ayuda a formar y proteger dientes y huesos
- ✚ Fósforo, es la formación **de** huesos y dientes. Este cumple un papel importante en la forma como el cuerpo usa los carbohidratos y las grasas.
- ✚ Magnesio, es importante **para** muchos procesos **que** realiza el cuerpo. Por ejemplo, regula la función **de** los músculos y el sistema nervioso, los niveles **de** azúcar en la sangre, y la presión sanguínea.
- ✚ Sodio, 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.
- ✚ Potasio, es un mineral que el cuerpo necesita para funcionar normalmente. Es un tipo de electrolito.
- ✚ Hierro, necesario para el crecimiento y desarrollo del **cuerpo**. El **cuerpo** utiliza el **hierro** para fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a distintas partes del **cuerpo**, y la mioglobina, una proteína que provee oxígeno a los músculos.

- ✚ Yodo, para producir hormonas tiroideas. Estas hormonas controlan el metabolismo del **cuerpo** y muchas otras funciones importantes.
- ✚ Zinc, e encuentra en las células por todo el **cuerpo**. Es necesario para que el sistema de defensa del **cuerpo** (sistema inmunitario) funcione apropiadamente.
- ✚ Cobre, trabaja con el hierro para ayudarle al **cuerpo** a la formación de los glóbulos rojos. También ayuda a mantener saludables los vasos sanguíneos, los nervios, el sistema inmunitario y los huesos. El **cobre** también ayuda a la absorción del hierro.
- ✚ Cromo, es un oligoelemento (así es como se denominan los minerales que nuestro organismo necesita en cantidades muy pequeñas) esencial para la actividad de la insulina, hormona que regula la cantidad de glucosa en sangre, y se encarga de facilitar la entrada de los carbohidratos.
- ✚ Selenio, ayuda al **cuerpo** a producir proteínas especiales, llamadas enzimas antioxidantes. Estas participan en la prevención del daño celular.
- ✚ Flúor, tiene una función esencial en la formación de huesos y el correcto mantenimiento del esmalte dental previniendo la caries y la estructura ósea.