



NOMBRE DEL ALUMNO – CARLOS ALEXIS  
ESPINOSA UTRILLA

NOMBRE DEL DOCENTE – RODRIGUEZ  
MARTINEZ DANIELA

NOMBRE DEL TRABAJO – CONCEPTOS  
ACT.1

NOMBRE DE LA MATERIA – NUTRICION

SEMESTRE – 3

GRUPO – A

## Índice

	Pág. .
1. Nutrición .....	3
2. Alimentación .....	3
3. Dieta .....	3
4. Nutrimentos .....	4
5. Nutrientes .....	4
6. Macro nutrientes .....	4-5
7. Fibra soluble .....	5
8. Fibra insoluble .....	6
9. Ácidos grasos .....	6
10. Micro nutrientes .....	6-7
11- fuentes .....	8

## 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 una vida buena , de igual manera la nutrición consiste en la reincorporación y transformación de la materia y energía de los organismos ( tanto heterótrofos como autótrofos ) 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 .

## Alimentación

La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse , es decir , es un proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día , puesto que también la alimentación es considerado un proceso de ingestión de alimentos que favorecen al organismo para preverse de los nutrientes de los alimentos .

## Dieta

Dieta – es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos , el concepto proviene del griego diaita , que significa modo de vida , de igual manera dieta es considerado un régimen alimentario o habito alimentario , es la composición , frecuencia y cantidad de comida bebidas que constituye la alimentación de los seres vivos conformando hábitos o comportamientos nutricionales .

## Nutrimientos

Los nutrimentos es un producto químico procedente del exterior de la célula y que esta necesita para realizar sus funciones vitales , es tomado por la célula y transformada en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo o bien , es degradado para la obtención de otras moléculas , energía y nutrientes .

## Nutrientes

Los nutrientes son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos , al consumirlos permiten el desarrollo , mantenimiento y funcionamiento de nuestro cuerpo

## Macro nutrientes

Los macronutrientes son nutrientes que aportan calorías (energía). Los nutrientes son sustancias necesarias para el crecimiento, el metabolismo y otras funciones. Ya que “macro” significa grande, los macronutrientes son nutrientes que se necesitan en grandes cantidades.

Los macro nutrientes se pueden dividir en cuatro ,los cuales son

Carbohidratos

Monosacáridos – ejemplos – glucosa fructosa ,galactosa

Disacáridos – ejemplos- sacarosa , lactosa , maltosa

Polisacáridos – ejemplos – almidón, glicógeno , celulosa

### Grasas

Las grasas son como los carbohidratos , contienen , hidrogeno y oxigeno , son insolubles en agua pero solubles en solventes químicos como éter, cloroformo y benceno

## PROTEÍNAS

Las proteínas, como los carbohidratos y las grasas, contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, pero también contienen nitrógeno y a menudo azufre. Son muy importantes como sustancias nitrogenadas necesarias para el crecimiento y la reparación de los tejidos corporales. Las proteínas son el principal componente estructural de las células y los tejidos, y constituyen la mayor porción de sustancia de los músculos y órganos (aparte del agua)

### Aminoácidos

Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos. Los aminoácidos de cualquier proteína se unen mediante las llamadas uniones peptídicas para formar cadenas. Las proteínas se estructuran por diferentes aminoácidos que se unen en varias cadenas. Debido a que hay tantos y diversos aminoácidos, existen múltiples configuraciones y por lo tanto muchas proteínas diferentes.

Durante la digestión las proteínas se dividen en aminoácidos, en la misma forma en que los carbohidratos más complejos, como los almidones, se dividen en monosacáridos simples, y las grasas se dividen en ácidos grasos. En el estómago y en el intestino, diversas enzimas proteolíticas hidrolizan la proteína, y liberan aminoácidos y péptidos.

### Fibras solubles

La fibra soluble es aquella que absorbe una gran cantidad de líquido durante su paso por el tracto digestivo, formando geles viscosos tras su hidratación

## Fibras insoluble

La 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

## Ácidos grasos

Un ácido es una sustancia que, en disolución, provoca un incremento de la concentración de los iones de hidrógeno. Los ácidos grasos son biomoléculas de constitución lipídica que se forman a partir de una cadena hidrocarbonada lineal y extensa, con un grupo carboxilo en su extremo

## Macro nutrientes

Los micronutrientes son elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud

Los micronutrientes más conocidos son:

- Las vitaminas, como las vitaminas A, C y E.
- Los minerales, como el hierro, el cobre y el magnesio.
- Los oligoelementos, como el yodo, el cobre, el selenio

Las vitaminas son sustancias:

- hidrosolubles (solubles en el agua) o

- liposolubles (solubles en la grasa)

En su gran mayoría, se ingieren con la alimentación y son esenciales para las reacciones metabólicas del organismo.

Sus funciones pueden ser muy variadas: transportador, cofactor de reacción, mensajero...

Algunas tienen propiedades antioxidantes: es el caso de las vitaminas A, C y E.

### Minerales

Los minerales (sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo) están presentes en los alimentos en forma de sales. Son:

- indispensables para la vida de las células,
- necesarios para todos los órganos, especialmente para el cerebro.
- Oligoelementos

Estos micronutrientes (hierro, yodo, cobre, flúor, cloro, zinc, cobalto, selenio, manganeso...), llamados «oligoelementos» porque se encuentran en estado de trazas en el organismo, pueden:

- ser elementos constitutivos de los tejidos,
- intervenir en la actividad de las enzimas y las hormonas.

Estas sustancias proceden obligatoriamente de la alimentación y la capacidad de almacenaje del organismo es muy limitada; por lo tanto, el aporte debe ser regular.

## Fuentes

Verdú, F. J. M. (2009). *Nutrición y alimentación humana*. Ergon.

Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2001). *Alimentación*. McGraw-Hill. Interamericana.

Roth, R. A. (2009). *Nutrición y dietoterapia*. McGraw Hill Educación.