



Leo Dan De Jesús Márquez Albores

**Profesor: Lic. Daniela Rodríguez
Martínez**

**Nombre del trabajo: Definición de
conceptos**

NUTRICIÓN

Semestre 3 Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de agosto del 2020

Definir los siguientes conceptos

1. Nutrición

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.

Por su parte, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), menciona que la nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implicando los procesos que suceden en el cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y la digestión de los nutrimentos por el organismo.

2. Alimentación

El IMSS la define concretamente como la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual está estrechamente relacionado con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde se vive.

En el glosario de términos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, más conocida como FAO, la alimentación se define como el proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

3. Dieta

Según definición de la FAO (s/f), la dieta es la mezcla de alimentos sólidos y líquidos que un individuo o grupo consume. Su composición depende de la disponibilidad de los alimentos, su costo, los hábitos alimentarios y el valor cultural de los alimentos. La Real Academia Española (RAE), en una de sus definiciones se menciona a la dieta como el conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento.

4. Nutrimentos

Un nutrimento es la unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo intermedio y que es provista a través de la alimentación. Suministra energía, forma estructuras y participa en reacciones químicas específicas.

5. Nutrientes

Son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo. Existen seis principales tipos de nutrientes que son: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas y agua (FAO, s/f).

6. Macro nutrientes

La FAO define los siguientes macro nutrientes de la siguiente manera:

Hidratos de carbono: Nutrientes que aportan principalmente de energía, incluyen los azúcares, almidones y la fibra dietética.

*Otra definición de los hidratos de carbono es que son compuestos formados por cadenas de hidrógeno, carbono y oxígeno, que su función principal es la de proveer de energía al organismo (Guerrero, s/f).

Lípidos: se encuentran dentro de la categoría de los nutrientes esenciales. Los lípidos son un grupo heterogéneo de sustancias, encontradas tanto en tejidos vegetales como animales, se caracterizan por ser relativamente insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos. Su función general es que son fuente de energía metabólica (ATP), siendo éstos los compuestos más energéticos de todos los nutrientes.

Proteínas: nutrientes esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo y el desarrollo de defensas contra enfermedades. Están formadas por aminoácidos esenciales y no esenciales. Las proteínas también proporcionan energía al organismo.

7. Fibra soluble

Las fibras son sustancias de origen vegetal, hidratos de carbono o derivados de los mismos, excepto la lignina, que resisten la hidrólisis por los enzimas digestivos humanos y llegan intactos al colon donde algunos pueden ser hidrolizados y fermentados por la flora colónica. La fibra soluble es por lo tanto la fibra que retiene el agua y se vuelve gel durante la digestión e igualmente retarda la digestión y la absorción de nutrientes desde el estómago y el intestino.

8. Fibra insoluble

La fibra insoluble es el tipo de fibra capaz de retener el agua en su matriz estructural formando mezclas de baja viscosidad; esto produce un aumento de la masa fecal que acelera el tránsito intestinal (Escudero & González, 2006).

9. Ácidos grasos

Son los ácidos orgánicos que se combinan con el glicerol para formar grasas (FAO, s/f). También se definen como los componentes orgánicos (pequeñas moléculas que se unen para formar largas cadenas) de los lípidos que proporcionan energía al cuerpo y permiten el desarrollo de tejidos. Estos pueden ser saturados, poliinsaturados o monoinsaturados, dependiendo de la presencia o ausencia de uno o más pares de dobles enlaces de carbono-carbono dentro de la molécula.

10. Micro nutrientes

Los micronutrientes (también llamados oligonutrientes) son las vitaminas y los minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas.

Vitaminas: Dentro de los nutrientes esenciales, son un grupo heterogéneo de compuestos orgánicos esenciales para el crecimiento y mantenimiento de la vida animal. La mayoría de las vitaminas no son sintetizadas por el cuerpo de los animales, o bien si lo son, es a una tasa muy inferior, que permita cubrir los requerimientos de los animales. Las vitaminas difieren de los otros nutrientes principales (proteínas, lípidos y carbohidratos) en que éstas no están químicamente relacionadas unas con otras, existen en cantidades muy pequeñas dentro de las materias alimenticias de origen animal y vegetal y son requeridas por los animales en cantidades traza.

Minerales: Los minerales se encuentran en las plantas y en los animales. Estos elementos provocan reacciones químicas y pueden formar parte de muchos tejidos. Se considera que el calcio, el fósforo, el potasio, el hierro, el sodio, el azufre, el cloro y el magnesio son importantes para la salud.

BIBLIOGRAFIA

Nutrición

<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>

Alimentación

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>

<http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

Dieta

<http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

<https://dle.rae.es/dieta>

Lípidos

<http://www.fao.org/3/AB492S/AB492S02.htm#:~:text=NUTRIENTES%20ESENCIALES%20%2D%20LIPIDOS,el%20%20C3%A9ter%20%20cloroformo%20y%20benceno.>

Ácidos grasos

<https://www.greenfacts.org/es/glosario/abc/acidos-grasos.htm#:~:text=Definici%C3%B3n%3A,permiten%20el%20desarrollo%20de%20tejidos.>

Fibras solubles e insolubles

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21s2/original6.pdf>

Micronutrientes

<https://www.who.int/elena/nutrient/es/>