



Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

NUTRICIÓN

Trabajo:
Conceptos sobre nutrición

Alumna:
Polet Viridiana Cruz Aguilar

Docente:
Daniela Rodríguez Martínez

Comitán de Domínguez, Chiapas a 21 de agosto del 2020

CONCEPTOS

1. NUTRICIÓN:

Conjunto de procesos por medio de los cuales el organismo transforma e incorpora las sustancias contenidas en los alimentos y que han de cubrir las necesidades estructurales y energéticas del propio organismo

2. ALIMENTACIÓN:

Es el acto de proveerse de alimentos, se necesita seleccionar los alimentos, prepararlos y posteriormente consumirlos.

Es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una variedad de sustancias contenidas en los alimentos las cuales son necesarias para la nutrición de nuestro organismo. Va del plato a la boca.

3. DIETA

Es lo que un individuo consume de manera habitual en el curso del día (desayuno, comida, cena y colaciones)

4. NUTRIMENTOS:

Son los elementos y compuestos químicos necesarios para el metabolismo de un ser vivo y que se obtienen del mundo circundante mediante la alimentación

5. NUTRIENTES:

Es la unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo intermedio y que es provista a través de la alimentación.

6. MACRONUTRIENTES:

Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

- **Hidratos de carbono:** proveer de energía al organismo, formados por cadenas de hidrógeno, carbono y oxígeno
- **Lípidos:** se componen de carbono, hidrógeno y oxígeno; pero hay una diferencia muy importante desde el punto de vista nutricional: como los lípidos tienen mucho más átomos de carbono y de hidrógeno en relación a los de oxígeno, son capaces de aportar más energía por gramo que los carbohidratos.
- **Proteínas:** se forman por largas cadenas de L- α -aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos. El ensamblado de las proteínas a partir de los

aminoácidos se lleva a cabo siguiendo la información codificada en los genes. Las proteínas son el constituyente principal de las células y se necesitan para el crecimiento, la reparación y la continua renovación de los tejidos corporales.

7. FIBRA SOLUBLE:

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

8. FIBRA INSOLUBLE:

Le aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

9. ACIDOS GRASOS

Son los componentes básicos de la grasa del cuerpo y de los alimentos que comemos. Durante la digestión, el cuerpo descompone las grasas en ácidos grasos, que luego pueden ser absorbidos por el torrente sanguíneo.

10. MICRONUTRIENTES:

Se encuentran en concentraciones muchos menores en los alimentos y nuestro organismo los necesita en cantidades menores.

- **Vitaminas:**

Son micronutrientes orgánicos, sin valor energético, necesarios para el hombre en cantidades pequeñas, pero que deben ser aportadas por la alimentación para mantener la salud. Las vitaminas son químicamente muy heterogéneas, pero es costumbre clasificarlas por su solubilidad; desde este punto de vista, se dividen en hidrosolubles y liposolubles. Las hidrosolubles son las del complejo B y la vitamina C. Las liposolubles son la A, la D, la E y la K.

- **Minerales:**

Hay unos veinte minerales esenciales para el hombre. Por las cantidades en que se necesitan y su presencia en los tejidos corporales, se dividen en dos grandes grupos: macrominerales (como calcio, fósforo, magnesio, sodio, entre otros) y microminerales o elementos traza (como hierro, cinc, yodo, selenio, cromo, entre otros). Todos son igualmente necesarios para la vida.

- **Agua:**

El nutriente olvidado, es también esencial para la vida y la salud. El agua representa más de la mitad del peso del cuerpo y en su mayor parte se encuentra en los tejidos metabólicamente activos. El agua participa en más funciones en nuestro organismo que

ninguna otra sustancia. Una de sus funciones es ayudar a eliminar los desechos, en la orina, el sudor y las heces. El agua debe considerarse un genuino nutriente para nuestro cuerpo.

Bibliografía

Delia. (17 de Diciembre de 2012). Obtenido de Los nutrimentos – Maestra Delia:
<https://maestradelia.wordpress.com/2012/12/17/los-nutrimentos/>

PIEL, V. T. (s.f.). *¿Qué son los ácidos grasos? - Vive tu piel - LETI*. Obtenido de
<https://www.leti.com/vivetupiel/que-es/acidos-grasos/>