



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:
Nutrición

Tema:
Definición de conceptos

Presenta:
Aldo Gubidxa Vásquez López

Lugar y fecha
Comitán de Domínguez Chiapas a 21/08/2020.

Nutrición: es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, se refiere a una serie de procesos metabólicos perfectamente coordinados que mantienen el equilibrio en nuestro cuerpo.

Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Alimentación: es la actividad mediante la que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos.

Dieta: es “todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día

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

Nutrientes: Son sustancias químicas formadas por moléculas unidas fuertemente entre sí.

Macro nutrientes

- Hidratos de carbono: proveen la mayoría de la energía, son componentes estructurales de la pared celular, sirven como intermediarios metabólicos, son componentes de los nucleótidos que forman el ADN y ARN
- Lípidos: según su estructura se encuentran los ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos poliinsaturados; entre las funciones de los lípidos encontramos que son fuente de energía, moduladores de actividad física, componentes de membrana, defensivos (protección inmune)
- Proteínas: La función principal de las proteínas es la función estructural; forman parte de los músculos, los huesos, la piel, los órganos, la sangre.

Fibra soluble: hidratos de carbono no digeribles, que se han extraído o fabricado a partir de las plantas, como gomas y pectinas que se encuentran en frutas, verduras, avena y leguminosas, y que ayudan a reducir el colesterol.

Fibra insoluble: componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, como la celulosa que aumenta la capacidad de retener agua, incrementando de esta manera el volumen fecal, y reduciendo el tiempo de tránsito intestinal

Ácidos grasos: Los ácidos grasos se suelen encontrar formando parte de los triglicéridos; La composición de los ácidos grasos es la que distingue unas grasas de otras.

Micro nutrientes: vitaminas y minerales que están presentes en frutas y verduras, estos son necesarios para: cicatrización, regeneración de tejidos, formación de glóbulos rojos e inmunidad