



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**  
**NUTRICION**  
**Conceptos**

**Dra. Daniela Rodríguez Martínez**  
**Alumna. Heydi Antonia Coutiño Zea**

**3-“B”**

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

## Nutrición

Es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos. El cuerpo humano necesita los nutrientes para llevar a cabo distintas funciones.

## Alimentación

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc.

## Dieta

Es un hábito alimentario que se compone por el conjunto de sustancias alimenticias que permite al ser humano incorporar los nutrientes esenciales para la vida.

## Nutrientes

Los nutrientes están en cada alimento que consumimos a diario, pues son los elementos y compuestos químicos que se obtienen a través de la alimentación para el metabolismo de cada persona.

## Nutrientes

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos, que son indispensables para la vida del organismo. Los alimentos nos aportan diferentes tipos de nutrientes: los hidratos de carbono o glúcidos, las proteínas, las grasas o lípidos, las vitaminas, los minerales, el agua, la fibra.

## Macro nutrientes

Son sustancias que componen los alimentos y que le aportan energía a nuestro organismo. Existen tres tipos:

- ✚ **Hidratos de carbono:** Su papel es proveer energía a cada una de las células de nuestro cuerpo. Su consumo favorece el buen funcionamiento del corazón, el cerebro, los músculos y la renovación de otros tejidos corporales. Existen tres tipos de carbohidratos: El azúcar, el almidón y la fibra.
- ✚ **Proteínas:** Dado su alto contenido de aminoácidos, permiten construir, reconstruir y fortalecer todos los tejidos del cuerpo, como los músculos. Su consumo también favorece el transporte de oxígeno y nutrientes a todas y cada una de las células del cuerpo. Proviene de dos fuentes: de origen animal y vegetal.

- ✚ **Lípidos:** Estas cumplen diferentes funciones en el cuerpo. Ayudan a absorber de manera adecuada las vitaminas, a producir las hormonas y a construir tejidos. Son fundamentales para el buen desarrollo del cerebro. Su fuente principal deben ser alimentos que no tengan un aporte significativo de grasas saturadas ni grasas trans.

### Fibra soluble

Es aquella que se disuelve en el agua, es decir, se hidrata. Al hacerlo, forma una especie de gel viscoso en el intestino. Dicho de otro modo, este tipo de fibra, debido a su estructura ramificada, atrae o retiene el agua durante la digestión configurando geles. La encontramos en: cereales, algunas frutas, verduras y legumbres.

### Fibra insoluble

Este tipo de fibra promueve el movimiento del material a través del aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces, por lo que puede ser de beneficio para aquellos que luchan contra el estreñimiento o la evacuación irregular. La harina de trigo integral, el salvado de trigo, los frutos secos, los frijoles y las verduras, como la coliflor, los frijoles verdes y las papas, son buenas fuentes de fibra insoluble.

### Ácidos grasos

Los ácidos grasos son biomoléculas constituidas por lípidos que se forman a partir de una cadena de hidrógeno y carbono lineal. Por explicarlo con un lenguaje menos técnico, se podría decir que son parte esencial de la composición de la mayoría de grasas y aceites que podemos encontrar en el medio natural y en los seres vivos.

### Micro nutrientes

Son elementos que el organismo no puede sintetizar, con algunas excepciones. Por lo tanto, tienen que ingerirse con la alimentación. Aunque solo se necesitan en cantidades muy pequeñas, su papel es preponderante en numerosos procesos fisiológicos. Por lo tanto, son indispensables para la salud.

- ✚ **Las vitaminas:** son sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, pero que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente. Son factores vitales en la dieta, todas las vitaminas se descubrieron en relación con las enfermedades que causaron su carencia. Como las vitaminas A, C y E
- ✚ **Los minerales:** son los elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo. El ser humano los necesita para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y garantizar, entre otros, la formación de los huesos, la regulación del ritmo cardíaco y la producción de las hormonas. Como el hierro, el cobre y el magnesio

✚ **Los oligoelementos:** son sustancias químicas primordiales para el buen funcionamiento del organismo y que intervienen en el metabolismo. Como el yodo, el cobre, el selenio, el flúor.