



# **Universidad del Sureste Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Nutrición**

**Glosario**

**ALUMNO:**

**Estefany Berenice García Ángeles**

**Dra. Daniela Martínez Rodríguez**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 20/08/2020**

## **Nutrición**

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos 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**

Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

## **Dieta**

La dieta es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo, mientras que los hábitos dietéticos conforman el patrón de alimentación que sigue a diario, esto incluye las preferencias alimentarias, la influencia familiar y cultural sobre el individuo.

## **Nutrientes**

Son los compuestos orgánicos e inorgánicos contenidos en los alimentos y que, de acuerdo con su naturaleza química, se clasifican en los siguientes tipos de sustancias:

- Proteínas
- Glúcidos
- Lípidos
- Vitaminas
- Sales minerales

## **Nutrientes**

Podemos clasificar los nutrientes según la cantidad que requerimos, es decir: macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), los necesitamos en grandes cantidades y nos aportan energía; y los micronutrientes (vitaminas y minerales), los necesitamos en pequeñas cantidades y no nos aportan energía

## **Macronutrientes**

Los macronutrientes son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos.

- **Grasas o lípidos:** Permiten crear una valiosa reserva energética -aporta 9 calorías por gramo- que se almacena en el tejido adiposo y a la que el cuerpo

recurre cuando termina por quemarse cuando el cuerpo ha gastado la potencia que proporcionan los carbohidratos.

- **Carbohidratos:** aportan 4 calorías por gramo y son considerados la principal fuente energética del cuerpo.
- **Proteínas:** forman parte de todos los tejidos de nuestro cuerpo, lo que permite hacerse una idea de su gran relevancia a nivel nutricional.
- **Agua:** nuestros fluidos corporales cuentan con el agua como principal ingrediente en su composición.

### **Fibra soluble**

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. Incluye entre otros componentes el almidón resistente, pectinas, gomas, mucílagos, algunas hemicelulosas y polisacáridos no amiláceos.

### **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**

Los ácidos grasos esenciales son necesarios para ciertas funciones y el organismo no los puede sintetizar, por lo que deben obtenerse por medio de la dieta. Se trata de ácidos grasos poliinsaturados con todos los dobles enlaces en posición cis.

### **Micro nutriente**

Son imprescindibles para la correcta actividad diaria, pero la cantidad que requiere el cuerpo es menor que la de los macronutrientes.

- **Vitaminas:** son compuestos heterogéneos imprescindibles para la vida, ya que, al ingerirlos de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico.
- **Minerales:** presentes en pequeña proporción en alimentos tanto vegetales como animales, constituyen el 4% de la masa corporal. Se dividen en macro-minerales (calcio, potasio, hierro, sodio y magnesio) y micro-minerales (zinc, cobre, flúor, cobalto y cromo).