



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

“ACT. 1. Definición de conceptos”

NUTRICIÓN

LIC:
DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

PRESENTA:
Andrea Montserrat Sánchez López

MEDICINA HUMANA

2° SEMESTRE

AGOSTO de 2020
Comitán de Domínguez, Chiapas

DEFINICION DE LOS SIGUIENTES CONCEPTOS:

1. Nutrición

Es la ingesta de alimentos en relación a las necesidades dietéticas del organismo. Es el proceso por el cual los organismos vivos toman y transforman en su interior sustancias sólidas y líquidas, que le son extrañas y que necesita para el mantenimiento de la vida, funcionamiento orgánico, producción de energía y crecimiento.

2. Alimentación

Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer

3. Dieta

Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos.

4. Nutrimentos

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

5. Nutrientes

Son las sustancias químicas que contienen los alimentos que consumimos de los cuales obtenemos la energía necesaria para realizar todo tipo de función vital y tener una vida sana

6. Macro nutrientes:

➤ Hidratos de carbono

Comúnmente llamados "carbohidratos" son sustancias orgánicas compuestas por hidrogeno, oxido y carbono, que presentan los primeros dos componentes en idéntica proporción que aparece en el agua, su función principal es proveer energía al organismo

➤ Lípidos

Son un grupo de moléculas biológicas que comparten dos características: son insolubles en agua y son ricas en energía debido al número de enlaces de carbono-hidrogeno.

➤ Proteínas

Son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de

los aminoácidos dependen del código genético de cada persona. Ayuda a la formación y reparación de órganos, tejidos y anticuerpos. Mantienen y fortalecen los músculos de cuerpo

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. Esto lentifica el proceso digestivo

8. Fibra insoluble

Se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra les aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

9. Ácidos grasos

Son 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.

10. Micro nutrientes

➤ Vitaminas

Las vitaminas son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente, el cuerpo humano necesita 13 vitaminas.

➤ Minerales

Son nutrientes que el organismo humano precisa en cantidades relativamente pequeña respecto a los macronutrientes, por ello se consideran micro nutrientes. Son sustancias con una importante función reguladora, que no pueden ser sintetizados por el organismo y deben ser aportados por la dieta. No aportan energía.