

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

**MATERIA:**

NUTRICIÓN

**CATEDRÁTICO:**

DANIELA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

**PRESENTA:**

AXEL DE JESÚS GARCÍA PÉREZ

**TRABAJO:**

DEFINICIONES

**GRADO Y GRUPO:**

3° B

**LUGAR Y FECHA:**

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 21 DE AGOSTO DE 2020

## DEFINICIONES

**NUTRICIÓN:** La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

**ALIMENTACIÓN:** Se denomina alimentación al proceso de ingesta de alimentos a efectos de proveer al organismo los nutrientes necesarios para su desarrollo. La alimentación es de enorme importancia en la salud humana porque si se lleva a cabo con corrección es posible evitar un gran número de enfermedades y lograr una buena base de nutrición. La alimentación está relacionada en buena medida con los productos alimentarios que históricamente un país produce con mayor eficiencia, aunque en la actualidad, gracias a la eclosión del comercio y la globalización, existe tendencia a generar uniformidad en ésta. Existe un problema en este sentido, con una tendencia cada vez mayor en la ingesta de grasas y carbohidratos en proporciones desmesuradas, circunstancia que se refleja en un deterioro de la salud en los países occidentales.

**DIETA:** Etimológicamente, la palabra dieta proviene del griego Dayta que significa "régimen de vida".

Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio, que alude al "conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente.

Aunque también dieta puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber.

Una dieta es la pauta que una persona (humano) sigue en el consumo habitual de alimentos.

Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida para obtener sólo los nutrientes y la energía necesarios, y así conseguir o mantener cierto peso corporal.

La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental.

Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad y situación de salud. No obstante, existen diversos factores (geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc.) que influyen en el equilibrio de la dieta.

Por lo tanto, una dieta se define como el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y constituye la unidad de la alimentación. Cabe mencionar que el término no implica un juicio sobre las características de la misma, por lo que para calificarla se deberá agregar el adjetivo correspondiente. (Ej., Dieta vegetariana, dieta de reducción, dieta hiposódica, etc.)

**NUTRIMENTOS:** Los nutrimentos son cualquier elemento o compuesto químico de procedencia del exterior de la célula necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir,

los nutrimentos son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo.

**NUTRIENTES:** Compuesto químico (como las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas o los minerales) que forma parte de los alimentos. El cuerpo utiliza estos compuestos para funcionar y crecer.

**MACRONUTRIENTES:** En nutrición, los macronutrientes son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos. Otros incluyen alcohol y ácidos orgánicos.

- **HIDRATOS DE CARBONO:** Los carbohidratos también llamados hidratos de carbono son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos. Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.  
Los carbohidratos son uno de los grupos alimenticios básicos y son importantes para llevar una vida saludable  
Son macronutrientes, lo que significa que son una de las tres formas principales de sustancias que usa el cuerpo humano para obtener energía o calorías.
- **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 carbono-hidrógeno. Un lípido es un compuesto orgánico molecular no soluble compuesto por hidrógeno y carbono.
- **PROTEÍNAS:** Las proteínas están formadas por muchos bloques de construcción, conocidos como aminoácidos. Nuestro cuerpo necesita proteínas en la dieta para suministrar aminoácidos para el crecimiento y mantenimiento de nuestras células y tejidos.

**FIBRA SOLUBLE:** La fibra soluble atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo. Este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, las arvejas (chícharos) y algunas frutas y verduras. También se encuentra en el psilio, un suplemento común de fibra. Algunos tipos de fibra soluble pueden ayudar a disminuir el riesgo de cardiopatía.

**FIBRA INSOLUBLE:** La 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:** Un ácido graso es una biomolécula de naturaleza lipídica formada por una larga cadena hidrocarbonada lineal, de diferente longitud o número de átomos de carbono, en cuyo extremo hay un grupo carboxilo. Cada átomo de carbono se une al siguiente y al precedente por medio de un enlace covalente sencillo o doble.

**MICRONUTRIENTES:** Los micronutrientes son elementos esenciales que los seres vivos, incluido el ser humano, requieren en pequeñas cantidades a lo largo de la vida para realizar una serie de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud.

Los micronutrientes más conocidos son:

- Las vitaminas, como las vitaminas A, C y E
- Los minerales, como el hierro, el cobre y el magnesio
- Los oligoelementos, como el yodo, el cobre, el selenio, el flúor...
- Sin embargo, en micronutrición, se consideran otras categorías de micronutrientes.

Es el caso de las siguientes familias:

- Los polifenoles, flavonoides y carotenoides
- Los ácidos grasos poliinsaturados, como los omega-3
- Los aminoácidos esenciales, como la valina, la leucina y la isoleucina
- Los pre y los probióticos, las bacterias «amigas»