



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

“Definición de conceptos”

Docente:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

Alumno: Alfredo Morales Julián

3-B

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 21/08/2020.

1-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.

2-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

3-Dieta: Es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos. El concepto proviene del griego *diáita*, que significa “modo de vida”

4-Nutrimientos: Son cualquier elemento o compuesto químico de procedencia del exterior de la célula necesario para el metabolismo de un ser vivo

5-Nutrientes: Son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente

6-Macro nutrientes (definir cada uno (hidratos de carbono, lípidos y proteínas): El organismo necesita una mayor cantidad de macronutrientes (gramos) que, de micronutrientes para funcionar correctamente para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios. 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 y cuya función principal es la de proporcionar energía inmediata y estructural a los seres vivos. Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno. Lípidos: Los 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: 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. Todas las proteínas están compuestas por: Carbono, Hidrógeno, Oxígeno, Nitrógeno. Y la mayoría contiene además azufre y fósforo.

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. Incluye entre otros componentes el

almidón resistente, pectinas, gomas, mucílagos, algunas hemicelulosas y polisacáridos no amiláceos.

8-Fibra insoluble: No retiene líquidos al contacto con este y a diferencia de la fibra soluble casi no es fermentada por las bacterias de nuestro intestino. Incluye la celulosa, algunas hemicelulosas y ligninas, así como otros polifenoles.

9-Ácidos grasos: Son los 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 (definir cada uno): Estos incluyen los minerales y las vitaminas y el organismo los requiere en cantidades muy pequeñas. Las vitaminas son esenciales para el funcionamiento normal del metabolismo (crecimiento y desarrollo) y para la regulación de la función celular. Existen dos tipos de vitaminas, las liposolubles (solubles en grasa) o solubles en agua. Cuando son producidas en exceso, las vitaminas liposolubles se almacenan en los tejidos grasos del cuerpo. El exceso de las vitaminas solubles en agua se elimina a través de la orina y por esto, se deben consumir todos los días. Las vitaminas solubles en agua incluyen la vitamina B y C: las verduras de hoja verde son ricas en vitamina B, mientras que la vitamina C se encuentra en abundancia en las frutas cítricas. Las vitaminas liposolubles incluyen las vitaminas A, D, E y K. Los alimentos ricos en estas vitaminas son: los vegetales de hoja verde, la leche y los productos lácteos y los aceites vegetales. Los minerales se encuentran en forma ionizada en el cuerpo. Se clasifican en macrominerales y micro-minerales (o minerales traza). Los macro-minerales presentes en el organismo son el calcio, potasio, hierro, sodio y magnesio. El hierro es un componente de la hemoglobina que está presente en la sangre. Entre los micro-minerales se encuentran el cobre, zinc, cobalto, cromo y fluoruro

Referencia:

<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

<https://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro=752&sm=192>

<https://definicion.de/dieta/>

<https://nutricioneducativa.wordpress.com/2013/03/08/conceptos-basicos-de-nutricion/>

www.seghnp.org › sites › files › conceptos-alimentacion

http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf

<https://www.geosalud.com/nutricion/hidratos-de-carbono-carbohidratos.html#:~:text=Los%20carbohidratos%20tambi%C3%A9n%20llamados%20hidratos,contienen%20carbono%20hidr%C3%B3geno%20y%20ox%C3%ADgeno.>

geosalud.com/nutricion/tipos-de-lipidos.html

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/proteinas.html>

<https://www.vitonica.com/alimentos/fibra-soluble-fibra-insoluble-cuales-sus-diferencias-que-alimentos-podemos-encontrarla#:~:text=La%20fibra%20soluble%20>

<https://www.greenfacts.org/es/glosario/abc/acidos-grasos.htm#:~:text=Definici%C3%B3n%3A,permiten%20el%20desarrollo%20de%20tejidos.>