



**Nombre del alumno: Hugo Gerardo
Morales Gordillo.**

**Nombre del docente: Daniela Rodríguez
Martínez**

Materia: Nutrición

Grado: Tercero

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de agosto del 2020.

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.

Alimentación: Se dice que es el proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

Dieta: Se trata de un grupo de sustancias alimentarias que constituyen un comportamiento nutricional biológico. Este concepto proviene del griego *diaita*, que significa "estilo de vida". Por tanto, la dieta es un hábito y una forma de vida.

Nutrientes: los 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 y Sales minerales

Nutrientes: Es un tipo de sustancia nutritiva, es decir, una sustancia que puede aumentar el cuerpo animal o vegetal. Estos son productos químicos del exterior de la célula, que son necesarios para realizar sus importantes funciones.

Macro nutrientes (definir cada uno (hidratos de carbono, lípidos y proteínas): Son aquellos elementos que proporcionan energía al organismo. Se trata de las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos. Los micronutrientes, en tanto, permiten el desarrollo de los procesos metabólicos, previenen infecciones y contribuyen al crecimiento.

- **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.
- **Lípidos:** es una grasa o sustancia orgánica insoluble en agua que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo de los animales, así como en los vegetales, especialmente en las semillas de ciertas plantas; está constituida por una mezcla de ácidos grasos y ésteres de glicerina y sirve como reserva de energía.

- Proteínas: son las sustancias químicas que forman parte de la estructura de la membrana celular y un componente esencial de las células vivas su principal función biológica es actuar como biocatalizador metabólico y como anticuerpo.

Fibra soluble: Es aquella que 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. Algunos tipos de fibra soluble pueden ayudar a disminuir el riesgo de cardiopatía.

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: son biomoléculas constituidas por lípidos que se forman a partir de una cadena de hidrógeno y carbono lineal, 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 aquellos elementos que proporcionan energía al organismo, se trata de las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos, los micronutrientes, en tanto, permiten el desarrollo de los procesos metabólicos, previenen infecciones y contribuyen al crecimiento. En este conjunto encontramos a las vitaminas y a las sales minerales.