



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Docente:

Daniela Rodríguez

Alumno:

Minerva Reveles Avalos

Semestre y grupo:

3 "B"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 21 de Agosto de 2020.

Conceptos

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:

Es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

La alimentación es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

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.

Nutrimentos:

Los nutrimentos (con frecuencia denominados nutrientes) son los elementos y compuestos químicos necesarios para el metabolismo de un ser vivo y que se obtienen del mundo circundante mediante la alimentación.

Los nutrimentos están contenidos en los alimentos, y el valor nutritivo de éstos depende de los nutrimentos que aporten.

Nutrientes:

Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos con propiedades específicas sobre el funcionamiento de nuestro organismo.

Macronutrientes:

Son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbono simples y complejos, y lípidos.

- Hidratos de carbono: Los hidratos de carbono están considerados como la forma de almacenamiento energético primaria desde el punto de vista biológico y constituyen uno de los tres principales grupos químicos que componen la materia orgánica (junto a las proteínas y las grasas). Es posible dividir a los hidratos de carbono en simples (como el azúcar y la miel) y compuestos (cereales, legumbres, arroz).
- 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. En cuanto a su propósito en el cuerpo humano los lípidos son de crucial importancia para el almacenamiento de energía y el desarrollo de la membrana celular.
- Proteínas son una clase importante de moléculas que se encuentran en todas las células vivas. Una proteína se compone de una o más cadenas largas de aminoácidos, cuya secuencia corresponde a la secuencia de ADN del gen que la codifica. Las proteínas desempeñan gran variedad de funciones en la célula, incluidas estructurales (citoesqueleto), mecánicas (músculo), bioquímicas (enzimas), y de señalización celular (hormonas). Las proteínas son también parte esencial de la dieta.

Fibra soluble:

Es aquella que absorbe una gran cantidad de líquido durante su paso por el tracto digestivo, formando geles viscosos tras su hidratación. Por su gran retención de agua enlentecen el vaciado gástrico estimulando la saciedad y también, disminuyen la absorción de algunos nutrientes en el intestino delgado.

Fibra insoluble:

La 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. Este tipo de fibra contribuye a acelerar el paso por el intestino incrementando el volumen de las heces y acelerar el tránsito por el estómago también, siendo por eso de gran ayuda para resolver el estreñimiento.

Ácidos grasos:

Los ácidos grasos son los componentes básicos de la grasa del cuerpo y de los alimentos que comemos. Durante la digestión, el cuerpo descompone las grasas en ácidos grasos, que luego pueden ser absorbidos por el torrente sanguíneo. Las moléculas de ácidos grasos suelen agruparse de a tres, formando una nueva molécula denominada triglicérido. Los triglicéridos también se forman en nuestro cuerpo a partir de los carbohidratos que ingerimos.

Micronutrientes:

También conocidos como vitaminas y minerales son componentes esenciales de una dieta de alta calidad y tienen un profundo impacto sobre la salud. Aunque sólo se necesitan en cantidades ínfimas, los micronutrientes son los elementos esenciales para que el cerebro, los huesos y el cuerpo se mantengan sanos.

- **Vitaminas:** Las vitaminas son sustancias: hidrosolubles (solubles en el agua) o liposolubles (solubles en la grasa). En su gran mayoría, se ingieren con la alimentación y son esenciales para las reacciones metabólicas del organismo. Sus funciones pueden ser muy variadas: transportador, cofactor de reacción, mensajero, etc. Algunas tienen propiedades antioxidantes: es el caso de las vitaminas A, C y E.
- **Minerales:** Los minerales (sodio, potasio, calcio, magnesio, fósforo) están presentes en los alimentos en forma de sales. Son: indispensables para la vida de las células, necesarios para todos los órganos, especialmente para el cerebro. A menudo son coenzimas, lo cual significa que algunas enzimas no pueden funcionar sin la presencia de estos minerales. Su papel es vital.
- **Oligoelementos:** Estos micronutrientes (hierro, yodo, cobre, flúor, cloro, zinc, cobalto, selenio, manganeso...), llamados «oligoelementos» porque se encuentran en estado de trazas en el organismo, pueden: ser elementos constitutivos de los tejidos, intervenir en la actividad de las enzimas y las hormonas. Estas sustancias proceden obligatoriamente de la alimentación y la capacidad de almacenaje del organismo es muy limitada; por lo tanto, el aporte debe ser regular.
- **Polifenoles, flavonoides y carotenos:** Los polifenoles, flavonoides y carotenoides son moléculas, mayoritariamente presentes en la fruta y la verdura, que tienen sobre todo potentes propiedades

antioxidantes. Por ello, participan en la protección de las células contra agresiones diarias como el estrés.

- Ácidos grasos poliinsaturados: Los ácidos grasos poliinsaturados, los más conocidos de los cuales son los omega-3, tienen un papel primordial en la estructura de la membrana celular. Algunos de ellos, llamados «esenciales», el organismo no los puede fabricar. Sin embargo, estos ácidos grasos esenciales: participan en el mantenimiento de una colesterolemia normal, contribuyen a una función cardíaca normal, pueden contribuir al funcionamiento normal del cerebro.
- Aminoácidos esenciales: Existen veinte aminoácidos, aunque ocho de ellos se llaman esenciales. Estos ocho aminoácidos esenciales: nuestro organismo no los puede sintetizar y, por lo tanto, deben proceder de los alimentos, tienen un papel fundamental en la estructura de las proteínas, algunos de ellos son precursores de hormonas.
- Pre y probióticos: son microorganismos vivos que, aportados en concentración suficiente, ejercen un efecto beneficioso sobre la salud del huésped. Los prebióticos tienen la propiedad de aumentar el crecimiento y la actividad de los probióticos. Son el sustrato de los probióticos.

Bibliografía

- Burgess, Ann, y Peter Glasauer. *Guía de nutrición de la familia*. Roma: FAO, 2006.
- Grande Covián, Francisco. *Alimentación y nutrición*. Barcelona: Salvat, 1984. Whitney, Ellie, y Sharon Rady Rolfes. *Understanding Nutrition*. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning, 2011.