



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello

3oB

Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas 21/08/2020

Definición

Nutrición:

Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.



Alimentación:

Es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.



Dieta:

Cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada. Variada, cuando los alimentos del mismo grupo se intercambian en las diferentes comidas del día.



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.



Nutrientes:

Son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo.



Macro nutrientes:



Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo.

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.



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:

Las 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



Fibra soluble:

Es aquella que absorbe una gran cantidad de líquido durante su paso por el tracto digestivo, formando geles viscosos tras su hidratación.
Atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión.

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.

**SUMA FIBRA: NO HAY UNA LINEA
DIVISORIA PERO ESTO TE PUEDE AYUDAR**

@dieta_democratica

SOLUBLE

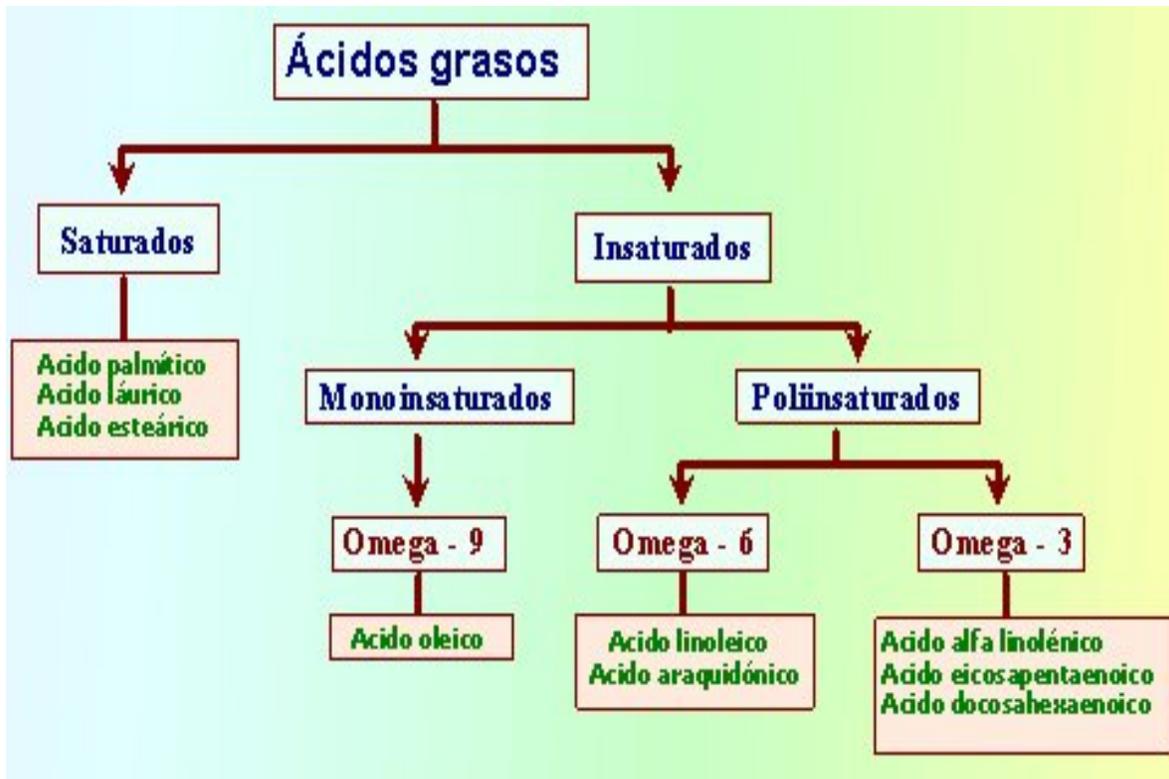


INSOLUBLE



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.



Micro nutrientes:

Son sustancias que no aportan energía pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Vitaminas:

Sustancia orgánica que se encuentra en los alimentos y que, en cantidades pequeñas, es esencial para el desarrollo del metabolismo de los seres vivos; el organismo no puede fabricar esta sustancia por sí mismo.



Minerales:

Son los elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo y que están clasificados en macrominerales y oligoelementos.



Bibliografías:

Significados de nutrición. 2018

Nutrición. 2015. World Health Organization. Organización mundial de la salud.