

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:
Nutrición

Tema:
Act. 1 definición de conceptos

Docente:
Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumna:
Vanessa Estefanía Vázquez Calvo

Semestre y grupo:
2 B

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

1. 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 una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos.

3. Dieta:

Proviene del griego *Dayta* que significa "régimen de vida". Puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber.

4. Nutrimentos:

Unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo intermedio y que es provista a través de la alimentación.

5. Nutrientes:

Son algo más que las vitaminas y los minerales, aunque a menudo se piense que son la misma cosa. Los seis nutrientes esenciales son glúcidos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Todos ellos los absorbe nuestro organismo, a partir de los componentes de los alimentos, y son imprescindibles para mantener un buen estado de salud.

6. Macro nutrientes (definir cada uno (hidratos de carbono, lípidos y proteínas):

Hidratos de carbono: Su principal función es la energética. Aportan la energía de más fácil utilización (cada gramo aporta 4 kcal). La glucosa es la única fuente de energía para el cerebro, que consume alrededor de 100 g al día. Ahorran proteínas, evitan la creación de cuerpos cetónicos y forman parte del tejido conectivo y el nervioso.

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. Los dos tipos principales de lípidos en la sangre son el colesterol y los triglicéridos.

Proteínas: Dado su alto contenido de aminoácidos, permiten construir, reconstruir y fortalecer todos los tejidos del cuerpo, como los músculos. Su consumo también

favorece el transporte de oxígeno y nutrientes a todas y cada una de las células del cuerpo. Proviene de dos fuentes: de origen animal y vegetal.

7. 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.

8. 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.

9. Ácidos grasos:

Los ácidos grasos son componentes naturales de las grasas y los aceites. Tomando como referencia su estructura química, se pueden clasificar en tres grupos: saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.

10. Micro nutrientes (definir cada uno)

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

Vitaminas: Hidrosolubles: son ocho vitaminas del grupo B y la vitamina C y Liposolubles: vitaminas A, D, K o E.

Minerales y oligoelementos: en este grupo se encuentran el calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, hierro, yodo, cinc, cobre, cromo, selenio y flúor.

Calcio: Da soporte estructural a los huesos. Es utilizado por el organismo para enviar señales dentro y entre las diferentes células; es esencial para la correcta coagulación de la sangre.

Fósforo: Forma parte del ADN y de las membranas celulares. Se utiliza como parte central de las moléculas de ATP, que se utilizan como energía; además es esencial para la contracción muscular.

Potasio: El potasio es un mineral esencial para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso central (cerebro), funciones neuromusculares y cardíacas.

Sodio: Sin el sodio no existirían los impulsos nerviosos que activan los músculos y no sería posible la contracción muscular. Es esencial para la función cerebral y ayuda a mantener la presión arterial.

Cinc(zinc): Ayuda a la creación de glóbulos blancos (defensas) en el cuerpo, forma parte de la producción de nuevo ADN en las células, se utiliza en los procesos de cicatrización y es esencial para el correcto funcionamiento de los sentidos del gusto y del olfato.

Hierro: Forma parte de la hemoglobina, molécula que se encuentra en los glóbulos rojos y se encarga de llevar el oxígeno a todas las células del cuerpo. Es importante para la síntesis de ADN y para crear colágeno.

Vitamina D: Ayuda a mantener y formar los huesos y dientes, regula los niveles de calcio en la sangre. Ayuda a absorber el calcio y el fósforo que obtenemos de los alimentos.

Vitamina A: Ayuda a formar la queratina. Crea pigmentos especiales en la retina para mantener la buena visión.

Vitamina K: Es esencial para la coagulación de la sangre. Sin ella se provocarían hemorragias masivas por el cuerpo.

BIBLIOGRAFIAS:

1. <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
2. IZQUIERDO HERNANDEZ, Amada; ARMENTEROS BORRELL, Mercedes; LANCES COTILLA, Luisa y MARTIN GONZALEZ, Isabel. Alimentación saludable. *Rev Cubana Enfermer* . 2004, vol.20, n.1, pp.1-1. ISSN 0864-0319.
3. ¿Qué son y cuáles son los micronutrientes?. Prensa libre. Recuperado de: <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/que-son-y-cuales-son-los-micronutrientes/>