

# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**  
**Nutrición**

**Tema:**  
**“Definiciones de conceptos”**

**Docente:**  
**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**Alumno:**  
**Oswaldo Morales Julián**

**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**

La 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.

## **3. Dieta**

Una 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**

es la sustancia que se puede encontrar dentro de los alimentos, pero no se trata de cualquier sustancia sino de aquellas vitales, que al ingerirlas permitirán que cada proceso que se desarrolla dentro de nuestro organismo se realice de manera adecuada, como: grasas, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

Son los compuestos orgánicos e inorgánicos contenidos en los alimentos y que, de acuerdo con su naturaleza química

## **5. Nutrientes**

Los nutrientes son elementos o compuestos químicos que se encuentran en los alimentos. “Éstos participan de forma activa en las reacciones metabólicas necesarias para que funcione el organismo”.

Cada nutriente tiene sus propias funciones, de forma que la alimentación debe ser completa y equilibrada. Veremos como unos proporcionan calor y energía, otros regulan los procesos corporales y otros aportan sustratos para el crecimiento del organismo.

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

Los macronutrientes son nutrientes que aportan calorías (energía). Los nutrientes son sustancias necesarias para el crecimiento, el metabolismo y otras funciones. Ya que “macro” significa grande, los macronutrientes son nutrientes que se necesitan en grandes cantidades.

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.

Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.

Proteínas. Uno de los tres componentes principales de los alimentos, los otros dos son los carbohidratos y las grasas. Están compuestas principalmente de carbono, hidrógeno,

nitrógeno y oxígeno, en ocasiones con trazas de azufre, fósforo y otros elementos. Se encuentran en plantas y animales como parte del cartílagos, la piel, las uñas, el pelo y los músculos.

**Grasas.** Son compuestos orgánicos formados por carbono, oxígeno e hidrógeno y forman el grupo más grande de aporte energético en nuestra alimentación. Las grasas o lípidos pueden presentarse en forma sólida o líquida.

### **7. Fibra soluble**

La fibra soluble retiene el agua y se vuelve gel durante la digestión e igualmente retarda la digestión y la absorción de nutrientes desde el estómago y el intestino. Este tipo de fibra se encuentra en alimentos tales como el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, los guisantes y algunas frutas y hortalizas.

La 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**

Fibra insoluble parece acelerar el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos y le agrega volumen a las heces. Este tipo de fibra se encuentra en alimentos tales como el salvado de trigo, las hortalizas y los granos enteros.

La 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 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.

### **10. Micro nutrientes**

Los micronutrientes son elementos que el organismo no puede sintetizar, con algunas excepciones. Por lo tanto, tienen que ingerirse con la alimentación.

Aunque solo se necesitan en cantidades muy pequeñas, su papel es preponderante en numerosos procesos fisiológicos.

Los micronutrientes más conocidos son:

- Las vitaminas, como las vitaminas A, C y E
- Los minerales, como el hierro, el cobre y el magnesio
- Los oligoelementos, como el yodo, el cobre, el selenio, el flúor, etc.

## “Bibliografía”

World Health Organization. (2015, 16 octubre). Nutrición. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

S. (2018, 11 abril). Significado de Alimentación. Significados. <https://www.significados.com/alimentacion/>

Definición de dieta — Definicion.de. (2018). Definición.de. <https://definicion.de/dieta/>

Definición de Nutrimiento. (2017). Definición ABC. <https://www.definicionabc.com/ciencia/nutrimiento.php>

SÁNchez, B. (2018, 31 enero). Nutrientes de los alimentos. CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/nutrientes.html>

EcuRed. (2018). Macronutrientes - EcuRed. <https://www.ecured.cu/Macronutrientes>

Es bueno comer carbohidratos? (2017). Geosalud.com. <https://www.geosalud.com/nutricion/hidratos-de-carbono-carbohidratos.html#:~:text=Los%20carbohidratos%20tambi%C3%A9n%20llamados%20hidratos,contienen%20carbono%2C%20hidr%C3%B3geno%20y%20ox%C3%ADgeno.>

EcuRed. (2016). Proteínas - EcuRed. <https://www.ecured.cu/Prote%C3%ADnas>

EcuRed. (2017). Grasas - EcuRed. <https://www.ecured.cu/Grasas>

Fibra soluble e insoluble. (2016). Medlineplus. [https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp\\_imagepages/19531.htm](https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/19531.htm)

Fibra soluble vs. insoluble. (2017). Medlineplus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002136.htm>

Ácidos grasos (para Adolescentes) - Nemours KidsHealth. (2018). kidshealth. <https://kidshealth.org/es/teens/fatty-acids-esp.html>

<https://www.pileje.es/revista-salud/que-son-los-micronutrientes>