



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Nutrición

Definición

Daniela Rodríguez Martínez

Presenta. Arturo Pedro Emanuel Alvarado Martínez

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 21/08/2020.

1. Nutrición

Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, es un elemento fundamental de la buena salud.

2. Alimentación

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.

3. Dieta

Es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos.

4. Nutrimentos

Se consideran como el grupo de compuestos químicos, contenidos en los alimentos.

5. Nutrientes

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

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

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

Hidratos de carbono: también llamados carbohidratos, son los azúcares, almidones y fibras, se encuentran en frutas, granos, verduras y productos lácteos. Se llaman así ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.

Lípidos: sustancia orgánica insoluble en agua y ricas en energía debido al número de enlaces carbono-hidrógeno, están constituidas principalmente por carbono e hidrógeno y en menor medida por oxígeno

Proteínas: Son esenciales para el crecimiento, formadas por cadenas lineales de aminoácidos. Todas las proteínas están compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno contiene además azufre y fósforo.

7. 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. Esto lentifica el proceso digestivo.

8. Fibra insoluble

Parece acelerar el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos y le agrega volumen a las heces.

9. Ácidos grasos

Son biomoléculas constituidas por lípidos, son parte esencial de la composición de la mayoría de grasas y aceites

10. Micro nutrientes

Son sustancias que no aportan energía pero son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. En este grupo encontramos:

Vitaminas: Hidrosolubles: son ocho vitaminas del grupo B y la vitamina C. 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.