

# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

## **ESCUELA DE MEDICINA**

**Materia:**  
**NUTRICIÓN**

**Trabajo:**  
**Conceptos**  
**3°B**

**Presenta:**  
**Juan Pablo Sánchez Abarca**

**Docente:**  
**Daniela Rodríguez Martínez**

**Lugar y fecha:**  
**Comitán de Domínguez, Chiapas a 21/08/2020**

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

**Alimentación:** Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo.

**Dieta:** Es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos, por lo tanto, resulta un hábito y constituye una forma de vivir.

**Nutrientes:** Se consideran como el grupo de compuestos químicos, contenidos en los alimentos, que tienen para el organismo y efectúe funciones específicas.

**Nutrientes:** Compuestos químicos que forman parte del alimento. El cuerpo utiliza estos compuestos para funcionar y crecer.

**Macro nutrientes:** Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos.

**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:** Son moléculas hidrofóbicas e insolubles en agua, compuestos principalmente por carbono, oxígeno e hidrógeno y generalmente unidos a cadenas de carbohidratos denominados ácidos grasos.

**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.

**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, los chícharos y algunas frutas y verduras.

**Fibra insoluble:** Se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

**Ácidos grasos:** son los componentes orgánicos de los lípidos que proporcionan energía al cuerpo y permiten el desarrollo de tejidos.

**Micro nutrientes:** sustancias que el organismo de los seres vivos necesita en pequeñas dosis.

**Vitaminas:** 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.

**Minerales:** A menudo son coenzimas, lo cual significa que algunas enzimas no pueden funcionar sin la presencia de estos minerales.

**Oligoelementos:** 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.