



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

MATERIA:

NUTRICION

DOCENTE:

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

TRABAJO:

DEFINICION DE CONCEPTOS

PRESENTA:

BRENDA JACQUELINE RUIZ PADILLA

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 21/08/2020.

1. **Nutrición:** son todos aquellos hábitos que se relacionan directamente o indirectamente con la alimentación, la incorporación de alimentos y que se van transformando a beneficio del organismo.

2. **Alimentación:** es la ingesta de múltiples alimentos, en donde el organismo adquiere los nutrientes necesarios para los diferentes procesos.

3. **Dieta:** regulación o control del consumo de dichos alimentos, en los cuales se busca un beneficio.

4. **Nutrientes:** son componentes que cada alimento posee, ya sean orgánicos o inorgánicos.

5. **Nutriente:** son elementos necesarios para el metabolismo del organismo y son sustancias que se encuentran en los alimentos.

6. **Macro nutrientes (definir cada uno (hidratos de carbono, lípidos y proteínas):** Los macronutrientes son los que actúan más sobre los procesos metabólicos. **CARBOHIDRATOS:** Proporcionan energía a cada célula. **LÍPIDOS:** ayudan en absorción de las vitaminas, a los tejidos y a los procesos hormonales. **PROTEÍNAS:** parte sumamente fundamental que permite fortalecer a los tejidos del cuerpo.

7. **Fibra soluble:** tiene efecto a la ingestión de los alimentos, así como ayuda al proceso de defecación, normalmente se basa en legumbres, avena y demás.

8. **Fibra insoluble:** tiene efectos reguladores a nivel intestinal y se encuentra en espinacas, zanahorias, acelgas y demás.

9. **Ácidos grasos:** son componentes de la grasa del cuerpo y de los alimentos que se consumen con frecuencia.

10. **Micro nutrientes (definir cada uno):** son fundamentales para la reparación de tejidos **VITAMINAS:** son fundamentales para el desarrollo del metabolismo y su consumo debe de ser moderado **MINERALES:** aportan calcio, para en funcionamiento del organismo.

