

## Nombre del alumno:

Alan Ivan Hernández Calderon.

## Nombre del profesor:

Lic. Gabriela Eunice García Espinoza.

## Nombre del trabajo:

Mapa conceptual nutrición.

## Materia:

Nutrición y dietética.

## Grado:

profesionalización.

## Grupo

A

Frontera Comalapa, Chiapas a 25 de septiembre de 2020.

# NUTRICION

Es el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtiene, utilizan y excretan las sustancias nutritivas.

**Micronutrientes** son las vitaminas y minerales o nutrimentos orgánicos.

**Vitaminas** son un grupo de micronutrientes esenciales.

Las vitaminas se clasifican según su solubilidad

**Vitaminas liposolubles** son la A, D, E Y K.

**Vitaminas hidrosolubles** son las siguientes: ácido pantoténico, niacina, riboflavina o B2, ácido cobalamina o B12 y ácido ascórbico o vitamina C.

**Los minerales** son esenciales para la función de los seres humanos, representa entre el 4 a 5 % del peso corporal del ser humano.

**Aparato digestivo** es el responsable de reducir estas grandes partículas y moléculas para obtener unidades de menor tamaño que se absorben con más facilidad y de convertir las moléculas insolubles en formas solubles.

## Funciones:

- Extraer macronutrientes de los alimentos y bebidas ingeridas.
- Absorber los micronutrientes necesarios.
- Actuar como barrera protectora ante bacterias y materiales extraños que se pueden consumir o formar durante el paso de los alimentos por el sistema digestivo.

**La digestión** se consigue por la hidrólisis dirigida por las enzimas. Cofactores como el ácido clorhídrico, la bilis y el bicarbonato sódico favorecen los procesos de digestión y absorción.

El intestino delgado es el principal lugar de absorción de los nutrientes.

La parte final de la digestión se lleva a cabo en el intestino grueso donde el consumo de líquidos tiene un papel muy importante, así como el consumo de fibra soluble e insoluble. Finalmente, vía el recto y el ano salen las heces.

**Los nutrimentos** se definen como unidades funcionales mínimas que las células utilizan para el metabolismo.

**La alimentación** es la obtención, preparación e ingestión de alimentos.

**Dieta** es todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso del día.

**Macronutrientes** son nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentra en forma de polímeros y deben ser dirigidos para que el organismo los pueda utilizar.

**Polímeros** son polisacáridos los cuales son los hidratos de carbono.

Los **hidratos de carbono** son fuentes de energía en la dieta y representan la mitad de las calorías totales.

**Los principales carbohidratos** se clasifican en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos.