

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 cobalaminas 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 barrea 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.