



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

“PASIÓN POR EDUCAR”.

---

---

**“GLOSARIO DE NUTRICIÓN”**

ASIGNATURA:

NUTRICION Y DIETETICA

PRESENTA

**BERSAIN ZACARIAS RODRIGUEZ**

BAJO LA DIRECCIÓN DE:

LIC. LISSET DEL CARMEN FLORES VELASQUEZ

CUNDUACAN, TABASCO, A 17 DE SEPTIEMBRE DE 2020

## GLOSARIO

TERMINO	DEFINICION
ALIMENTACION	La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes
AMINOACIDOS	Los aminoácidos son monómeros que forman la base de las proteínas vitales para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo.
BIENESTAR	Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.
DESNUTRICION	Pérdida de reservas o debilitación de un organismo por recibir poca o mala alimentación.
DIGESTION	Proceso por el cual un alimento es transformado, en el aparato digestivo, en una sustancia que el organismo asimila.
DIETA	Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos.
ENDULCORANTES	Sustancia química que se añade a un alimento o medicamento para darle sabor dulce.
ENERGIA	Capacidad y fuerza para actuar física o mentalmente.
FRUCTUOSA	Azúcar que se encuentra en la miel y en muchas frutas, mezclado con la glucosa.
GLUCOSA	Glucosa es la principal azúcar que circula en la sangre y es la primera fuente de energía en el cuerpo para los seres vivos incluyendo a plantas y vegetales.
HIDRATO DE CARBONO	Sustancia orgánica sólida, blanca y soluble en agua, que constituye las reservas energéticas de las células animales y vegetales; está compuesta por un número determinado de átomos de carbono, un número determinado de átomos de oxígeno y el doble de átomos de hidrógeno.
LIPIDOS	Grasa, sustancia orgánica insoluble en agua que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo de los animales, así como en los vegetales, especialmente en las semillas de ciertas

	plantas; está constituida por una mezcla de ácidos grasos y ésteres de glicerina y sirve como reserva de energía.
MINERALES	Los minerales son sustancias naturales de origen inorgánico, por lo general sólidos, que poseen una composición química definida, una estructura cristalina y homogénea, y superficies planas en su mayoría.
NUTRICION	La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta equilibrada con bases a la pirámide alimenticia.
ORGANISMO	Se denomina organismo a todo ser vivo caracterizado por haber nacido, por nutrirse y reproducirse.
POLISACARIDOS	es un polímero que está compuesto por una extensa sucesión de monosacáridos, unidos entre sí a través de enlaces glucosídicos.
PROTEINA	Sustancia química que forma parte de la estructura de las membranas celulares y es el constituyente esencial de las células vivas; sus funciones biológicas principales son la de actuar como biocatalizador del metabolismo y la de actuar como anticuerpo.
SACAROSA	Azúcar que se encuentra en el jugo de muchas plantas y se extrae especialmente de la caña dulce y de la remolacha; se emplea en alimentación como edulcorante nutritivo y sus ésteres como aditivos.
SALUD	Salud es el estado general de un organismo vivo, en tanto ejecuta sus funciones vitales de una forma eficiente, lo cual le permite desenvolverse adecuadamente en su entorno.
VITAMINAS	Sustancia orgánica que se encuentra en los alimentos y que, en cantidades pequeñas, es esencial para el desarrollo del metabolismo de los seres vivos; el organismo no puede fabricar esta sustancia por sí mismo.

## **BIBLIOGRAFIA**

- Leopoldo Vega Franco María del Carmen Iñarritu Pérez. (2010). Fundamento de Nutrición y Dietética. México, D.F.: Pearson Educación de México.

## **REFERENCIAS**

- [ttps://askthescientists.com/es/nutrient-absorption/](https://askthescientists.com/es/nutrient-absorption/)
- <https://definicion.de/vitaminas/>
- <https://www.google.com>