



PRISCILA VANESA ROJAS TORRES

RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA

MEDICINA GENERAL

NUTRICION

CONCEPTOS

3 SEMESTRE GRUPO A

**NUTRICION:** conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan, y excretan sustancias nutritivas.

**ALIMENTACION:** consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos

**DIETA:** es todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso del día

**NUTRIMENTOS:** son compuestos químicos, participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo

**NUTRIENTES:** son sustancias que se obtienen de manera natural en los alimentos, para la realización de sus funciones vitales.

**MACRONUTRIENTES:** son nutrimentos que cumplen funciones energéticas se encuentran en forma de polímeros y deben ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar

**HIDRATOS DE CARBONO:** son fuente de energía representan la mitad de las calorías

**LIPIDOS:** son moléculas hidrofóbicas e insolubles en agua, compuestas por carbono, oxígeno, e hidrógeno,

**PROTEINAS:** están formadas por aminoácidos, contienen en su estructura química nitrógeno, sus funciones son proteínas estructurales enzimas, hormonas.

**FIBRA SOLUBLE:** es a aquella que se disuelve en el agua, se hidrata formando un gel viscoso en el intestino, retiene el agua durante la digestión.

**FIBRA INSOLUBLE:** les aporta volumen a las heces y ayuda a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos

**ACIDOS GRASOS:** biomoléculas de constitución lipídica, componentes naturales de las grasas y aceites

**MICRONUTRIENTES:** nutrientes esenciales, que aún no aportan energía y debemos obtenerlos a través de los alimentos

son las vitaminas: sustancias químicas que activan las enzimas, se pueden clasificar en hidrosolubles como por ejemplo: complejo B tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, folato, vitamina B12 biotina, ácido

pantoténico y la vitamina C . las vitaminas liposolubles son solubles en grasas las siguientes vitaminas permanecen a este grupo: vitamina A , D , E , K

y los minerales: el cuerpo necesita minerales para el funcionamiento de tejidos, reacciones enzimáticas , contracción muscular , nerviosas: como el calcio, magnesio, fosforo, azufre, cloro, sodio, potasio, o nutrimentos inorgánicos

(LAMAS, 2012)

## Bibliografía

LAMAS, B. O. (2012). *NUTRICION*. ESTADO DE MEXICO TLALNEPANTIA : RED TERCEROS MILENIO