



## **Universidad Del Sureste Campus Comitán**

**Licenciatura: Medicina Humana**

**Tarea: Conceptos básicos**

**Materia: nutrición**

**Docente: Rodríguez Martínez Daniela**

**Grado: 3° semestre**

**Alumnos: Rojas Torres Viviana Edith**

## 1. Nutrición

Proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos a través de los siguientes mecanismos (digestión, absorción, asimilación y excreción)

## 2. Alimentación

Acto de proveerse de alimentos, la cual debe ser adecuada, accesible, variada suficiente, inocua

## 3. Dieta

Régimen o habito alimentario de lo que un individuo consume al día (desayuno, comida, cena, colaciones)

## 4. Nutrimentos

Es la unidad funcional mínima que la célula utiliza para el metabolismo intermedio se encuentra provista en la alimentación, funciones es suministrar energía, forma, estructura, reacciones químicas específicas

## 5. Nutrientes

Son sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente el de reacciones metabólicas

## 6. Macronutrientes:

Son nutrientes que se necesitan en grandes cantidades

hidratos de carbono: llamados carbohidratos, formados por hidrógeno carbono oxígeno, función aportar energía, existen hidratos de carbono simples (glucosa, fructuosa, galactosa y manosa) también he hidratos de carbono complejos (celulosa y almidón)

lípidos: llamados grasas, función proporcionar energía, reserva de energía, estructura a la célula, hormonas, recubre órganos, pueden obtenerse de origen animal, vegetal

proteínas: moléculas de aminoácidos, su función es la formación, reparación de órganos, tejidos y anticuerpos, mantienen y fortalecen los músculos del cuerpo y se obtienen de alimentos como de origen animal, leguminosas.

## 7. Fibra soluble

Es una sustancia que retiene el agua y se vuelve durante la digestión e igualmente retarda la digestión y la absorción de nutrientes en el estómago y el intestino como las grasas y azúcares, lo que contribuye a regular los niveles de colesterol y glucosa

## 8. Fibra insoluble

Es una sustancia que acelera el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos y agrega volumen a las heces, principalmente efectúa una limpieza en las paredes del intestino y facilita las deposiciones y previene el estreñimiento

## 9. Ácidos grasos

Son bio moléculas constituidas por lípidos de una cadena de hidrógeno y carbono lineal existe los saturados que son de un enlace sencillo ejemplo los de origen animal, también los ácidos grasos insaturados que son de varios enlaces dobles ejemplo el omega 3 y los ácidos monoinsaturados que se obtiene de la grasa vegetal como el ácido oleico.

## 10. Micronutrientes (definir cada uno)

Son moléculas que se consumen en cantidades bajas

Vitaminas: actúan como facilitadores o herramientas para las enzimas para llevar a cabo su función existen vitaminas liposolubles como la vitamina (A, D, E, K) y también vitaminas hidrosolubles como (B1, B2, B3, B6, B12, C)

Minerales: elementos naturales no orgánicos que representan 4 y 5% del peso corporal clasificados en macrominerales es decir en cantidades grandes como calcio, fósforo, magnesio, potasio, cloro y sodio y oligoelementos que son una cantidad más pequeña como el hierro, manganeso, cobre, selenio, yodo, cobalto, zinc, flúor que necesita nuestro organismo.