



Nombre de alumnos: Palma Acevedo Felipe Mauricio

Nombre del profesora: Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo: conceptos de nutrición

Materia: nutrición.

Grado: 3

Grupo: "A"

1. Nutrición

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.

2. Alimentación

Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

3. Dieta

es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación.

4. Nutrimentos

son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir, los nutrientes son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener todas las funciones del organismo.

5. Nutrientes

Los nutrientes son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir.

6. Macro nutrientes (definir cada uno (hidratos de carbono, lípidos y proteínas))

Los **MACRONUTRIENTES** son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos. Este grupo está constituido por: Proteínas. Grasas.

- **Glúcidos:** Son compuestos orgánicos que constan de carbono, hidrógeno y oxígeno. En su forma más simple, la fórmula general es $C_nH_{2n}O_n$. Varían desde azúcares (sacáridos) simples que contienen de 3 a 7 átomos de carbono hasta polímeros muy complejos. Son clasificados por el número de moléculas de azúcar: Monosacáridos (como la glucosa y fructosa), Disacáridos (como la sacarosa y lactosa), Oligosacáridos y polisacáridos (como el almidón, glucógeno y celulosa).

Proteínas: son componentes orgánicos conformados igualmente por carbono, hidrógeno y oxígeno, pero también contienen alrededor de 16% de nitrógeno, junto con azufre y en ocasiones otros elementos como fósforo, hierro y cobalto. La base de su estructura consiste en aminoácidos (compuestos orgánicos conformados por un grupo amino (NH_2) y un grupo carboxilo ($COOH$)), unidos por enlaces peptídicos

Lípidos: Se refiere a toda aquella sustancia apolar presente en los alimentos, como por ejemplo ácidos grasos y esteroides. Los ácidos grasos generalmente se almacenan en forma de triglicéridos, que consisten en una molécula de glicerol unida a tres ácidos grasos. Los lípidos incluyen mantecas (grasas saturadas) y aceites (grasas no saturadas) ordinarios. Desde el punto de vista químico, los ácidos grasos son cadenas rectas de hidrocarburos que terminan en un grupo carboxilo en un extremo y en un grupo metilo en otro extremo.

7. Fibra soluble

La fibra soluble es aquella que absorbe una gran cantidad de líquido durante su paso por el tracto digestivo, formando geles viscosos tras su hidratación. Incluye entre otros componentes el almidón resistente, pectinas, gomas, mucílagos, algunas hemicelulosas y polisacáridos no amiláceos.

8. Fibra insoluble

La fibra insoluble se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra le aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.

9. Ácidos grasos

Los ácidos grasos son componentes naturales de las grasas y los aceites. Tomando como referencia su estructura química, se pueden clasificar en tres grupos: 'saturados', 'monoinsaturados' y 'poliinsaturados'.

10. Micro nutrientes (definir cada uno)

Los micronutrientes no desempeñan ningún papel energético, pero son indispensables para el buen funcionamiento del organismo. Los micronutrientes son elementos que el organismo no puede sintetizar, con algunas excepciones. Por lo tanto, tienen que ingerirse con la alimentación. Aunque solo se necesitan en cantidades muy pequeñas, su papel es preponderante en numerosos procesos fisiológicos. Por lo tanto, son indispensables para la salud.

Las vitaminas: Las vitaminas son compuestos heterogéneos imprescindibles para la vida, ya que, al ingerirlos de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico.

Los minerales: son nutrientes que el organismo humano precisa en cantidades relativamente pequeñas respecto a los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y lípidos). Por ello, al igual que las vitaminas, se consideran micronutrientes.

Los oligoelementos: son metales o metaloides que están en el cuerpo en dosis infinitesimales, pero que tienen un rol importante pues actúan como catalizadores de reacciones químicas del organismo: aceleran o retardan las reacciones químicas sin consumirse en la misma reacción.

