



Jacqueline Domínguez Arellano

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Definiciones de nutrición

Nutrición POR EDUCAR

3° Semestre

Definiciones:

* **Nutrición**

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (salud, s.f.)

* **Alimentación**

La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

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 necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día. (Significados.com., 2018)

* **Dieta**

La dieta es “todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día”. Así pues, todos los seres humanos estamos a dieta a diario, la diferencia radica en el tipo de dieta que debe consumir cada persona con base en la edad, el sexo, la estatura, el peso, la condición clínica, económica, y social.

(Lamas, 2012)

* **Nutrimentos**

Las sustancias nutritivas son conocidas como “nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación”. (Lamas, 2012)

* **Nutrientes**

Elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo; el nutriente se transforma en constituyente celular por un proceso de anabolismo y se degrada en un proceso de catabolismo para producir otras moléculas o energía. (Dicciomed, s.f.)

* *Macronutrientes*

Los macronutrientes son “nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y, por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar”. Los polímeros son polisacáridos, los cuales son los hidratos de carbono, los aminoácidos que constituyen a las proteínas, y los ácidos grasos, ya sean líquidos o sólidos, que son los lípidos. Teniendo así: hidratos de carbono, grasas y proteínas. Los macronutrientes forman la mayor parte de la dieta del ser humano (aproximadamente 99%). (Lamas, 2012)

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son fuente de energía en la dieta, y representan aproximadamente la mitad de las calorías totales. Los principales carbohidratos de la dieta se pueden clasificar en: 1) monosacáridos; 2) disacáridos, y 3) polisacáridos.

Los monosacáridos normalmente aparecen como componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos. Los monosacáridos más importantes de la dieta humana son la glucosa, la galactosa y la fructosa. Aunque en la naturaleza existe una amplia variedad de disacáridos, los tres disacáridos más importantes en la nutrición humana son la sacarosa, la lactosa y la maltosa. Los polisacáridos son carbohidratos con más de diez unidades de monosacáridos. Las plantas sintetizan dos tipos de almidón: amilosa y amilopectina. (Lamas, 2012)

Lípidos

Cualquiera de ciertos compuestos orgánicos, en especial ésteres de ácidos grasos de cadena larga, solubles en disolventes orgánicos e insolubles en agua. Se agrupan en dos grandes familias; una de ésteres de ácidos grasos con alcoholes, generalmente glicerol (pero no exclusivamente); otra de derivados isoprenoides. (Dicciomed, s.f.)

Las grasas se utilizan en su mayor parte para aportar energía al organismo, pero también son imprescindibles para otras funciones como la absorción de algunas vitaminas (las liposolubles), la síntesis de hormonas y como material aislante y de relleno de órganos internos. También forman parte de las membranas celulares y de las vainas que envuelven los nervios. (uned)

Proteínas

Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y, por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.). También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario. (uned)

*Fibra soluble

Hace referencia a los hidratos de carbono no digeribles, que se han extraído o fabricado a partir de las plantas, como gomas y pectinas que se encuentran en frutas, verduras, avena y leguminosas, y que ayudan a reducir el colesterol. (Lamas, 2012)

*Fibra insoluble

La cual se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, como la celulosa que aumenta la capacidad de retener agua, incrementando de esta manera el volumen fecal, y reduciendo el tiempo de tránsito intestinal. (Lamas, 2012)

*Ácidos grasos

son compuestos orgánicos constituidos por una cadena hidrocarbonada (formada por átomos de hidrógeno y de carbono) más o menos larga. Su nomenclatura se deriva del número de átomos de carbono y de dobles enlaces (no saturados) que contienen. (Vancassel, 2012)

Los ácidos grasos esenciales son conocidos como omega-6 y omega-3, y su consumo es fundamental, pues el ser humano no puede sintetizarlos, además de las propiedades benéficas que presentan para el sistema cardiovascular. (Lamas, 2012)

*micronutrientes

Los micronutrientes –también conocidos como vitaminas y minerales– son componentes esenciales de una dieta de alta calidad y tienen un profundo impacto sobre la salud. Aunque sólo se necesitan en cantidades ínfimas, los micronutrientes son los elementos esenciales para que el cerebro, los huesos y el cuerpo se mantengan sanos. (Unicef, s.f.)



Vitaminas

son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación. Normalmente se utilizan en el interior de las células como precursoras de las coenzimas, a partir de las cuales se elaboran los miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las que viven las células. (uned)

Las vitaminas son un grupo de micronutrientes esenciales que cumplen con los siguientes criterios:

1. Compuestos orgánicos diferentes a las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas.
2. Componentes naturales de los alimentos, presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas.
3. No sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales.
4. Esenciales, también normalmente en cantidades muy pequeñas, para una función fisiológica normal (es decir, mantenimiento, crecimiento, desarrollo, y reproducción).
5. "Su ausencia o insuficiencia produce un síndrome o deficiencia específico".

Las vitaminas se clasifican según su solubilidad en:

- a) Vitaminas liposolubles: Son la A, D, E y K.
- b) Vitaminas hidrosolubles: Son las siguientes: ácido pantoténico, niacina, riboflavina o B2, ácido fólico, cobalaminas o B12, piridoxina o B6, biotina, tiamina o B1 y ácido ascórbico o vitamina C. (Lamas, 2012)



Minerales

son los componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, aquéllos que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos. Desempeñan un papel importantísimo en el organismo, ya que son necesarios para la elaboración de tejidos, para la síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen las enzimas. El uso de los minerales con fines terapéuticos se llama oligoterapia. (uned)

Los minerales son esenciales para la función de los seres humanos. Representan de 4 a 5% del peso corporal en el ser humano. Normalmente su consumo en la dieta no es suficiente; sin embargo, la industria de alimentos en los últimos años ha enriquecido los alimentos, lo que ha mejorado el consumo de minerales en la dieta. (Lamas, 2012)

Bibliografía

Dicciomed. (s.f.). *Dicciomed*. Obtenido de <https://dicciomed.usal.es/palabra/nutriente>

Lamas, B. O. (2012). *Nutrición*. Red Tercer Milenio.

salud, O. M. (s.f.). *Organización Mundial de la salud* . Obtenido de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Significados.com. (11 de abril de 2018). "*Alimentación*". Obtenido de <https://www.significados.com/alimentacion/>

uned. (s.f.). Guía nutricional. Principios básicos sobre nutrición y salud. 1-44.

Unicef. (s.f.). *Unicef para cada niño* . Obtenido de https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_iodine.html

Vancassel, J.-M. L. (Abril de 2012). *Investigación y ciencia* . Obtenido de Los ácidos grasos y la salud: [https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/universo-digital-548/los-cidos-grasos-y-la-salud-8579#:~:text=Los%20%C3%A1cidos%20grasos%20son%20compuestos,\(no%20saturados\)%20que%20contienen.](https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/universo-digital-548/los-cidos-grasos-y-la-salud-8579#:~:text=Los%20%C3%A1cidos%20grasos%20son%20compuestos,(no%20saturados)%20que%20contienen.)