



Alumno:

Olivar Pérez Santizo

profesor:

Lic. Gabriela Eunice García Espinoza

Nombre del trabajo:

Mapa conceptual

Licenciatura:

Licenciatura en enfermería

Materia:

Nutrición clínica

Grado: Tercer cuatrimestre

Grupo: "A"

1.1 conceptos básicos de nutrición
1.1.1 definición de nutrición, alimentación y dieta

Nutrición es

El conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas.

Alimentación consiste en

La obtención, preparación e ingestión de los alimentos.

Dieta es

Todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día.

Por lo tanto

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.

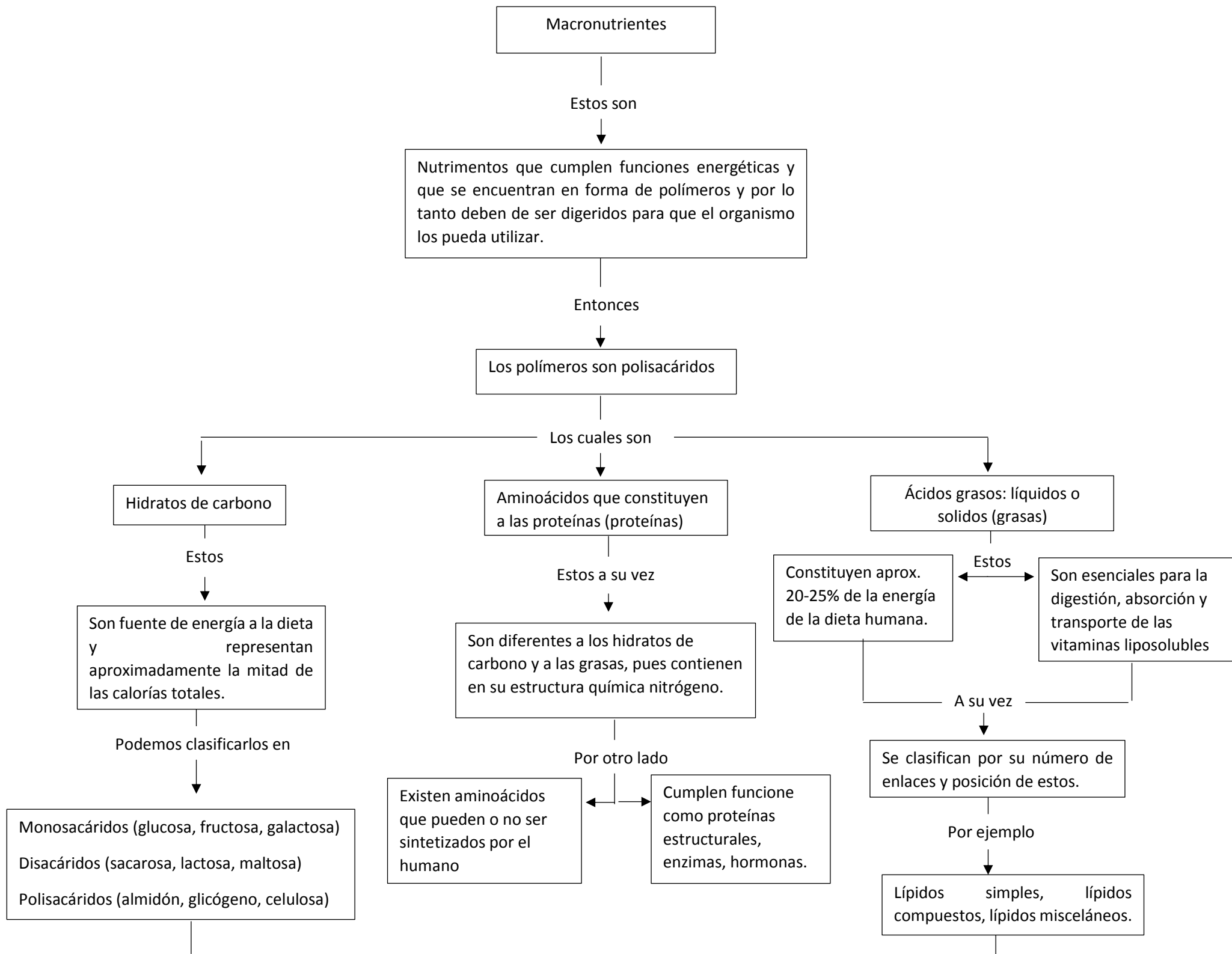
Sin embargo, debemos considerar lo siguiente

(1) todos los nutrimentos son importantes, no hay ni buenos ni malos, además si uno de estos no está presente, es suficiente para que la persona enferme o muera.

(2) cada nutrimento es diferente y la cantidad que se necesita también, etc.

Por otro lado

Podemos dividir a los nutrimentos en dos tipos



Ahora bien, la segunda clasificación es

Micronutrientes

Estas

Son las vitaminas y los minerales
o nutrimentos inorgánicos.

Por lo tanto

Las vitaminas se clasifican
según su solubilidad.

Los minerales son esenciales para la
función de los seres humanos
(representan de 4 a 5% del peso
corporal).

Vitaminas liposolubles
(vitamina A, D, E y K)

Vitaminas
hidrosolubles (ácido
pantoténico, niacina,
riboflavina o B12, etc.).

Al final

La deficiencia tanto de vitaminas
como de minerales en los seres
humanos puede llegar a ser mortal.