



**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.

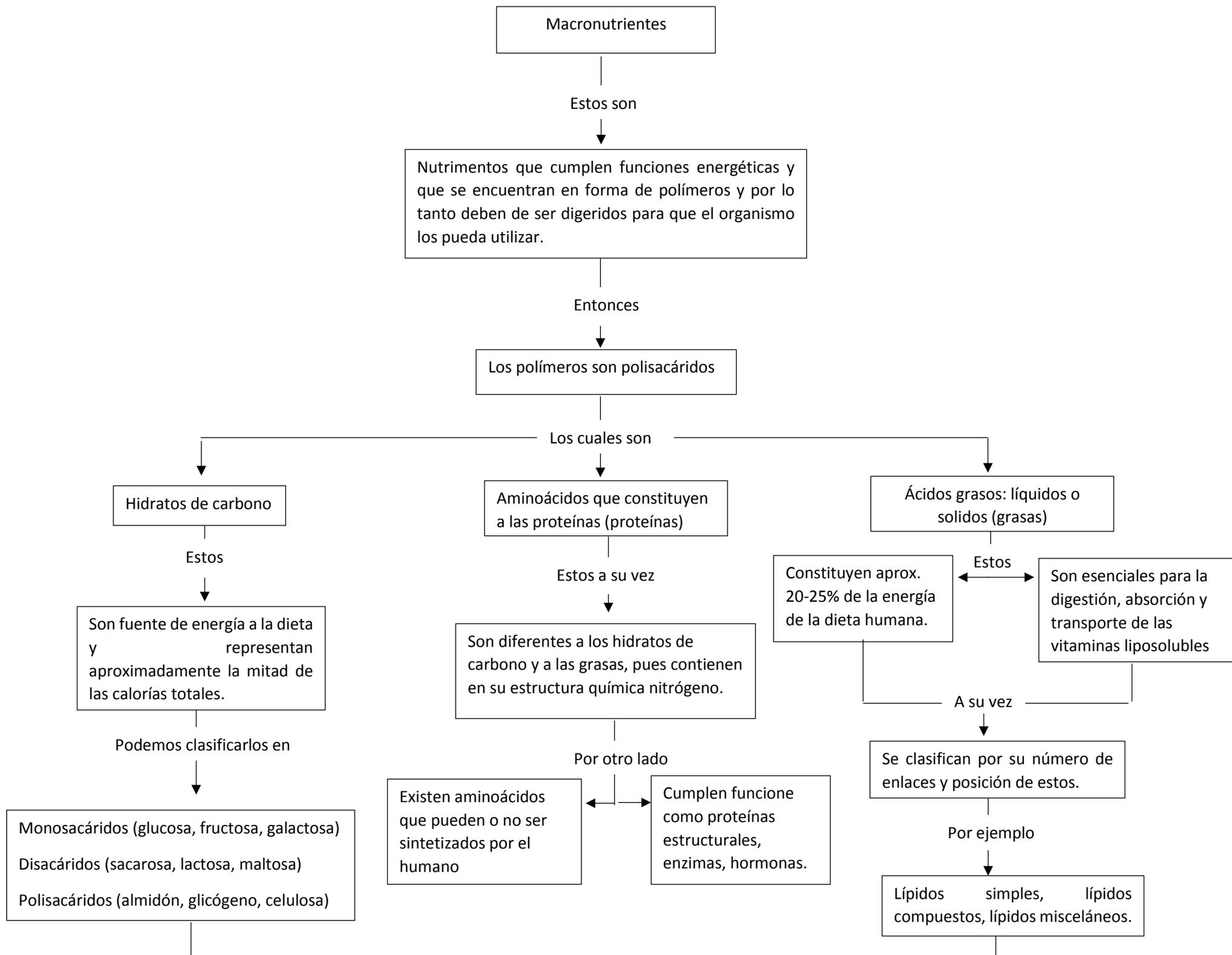
Sin embargo, debemos considerar lo siguiente

(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.