



Universidad del sureste

Materia: Nutrición clínica

Tema:

Maestra: LISSET FLORES

Alumna: Reyna del Carmen Montero Felix

Grupo: A

Fecha: 03/07/2021

Conceptos generales de nutrición

Autótrofos

Aquellos seres vivos que se nutren exclusivamente de materia inorgánica.

Produce carbohidratos, grasas y proteínas los autótrofos no necesitan una fuente viva de carbono o energía y son productores de una cadena alimentaria.

Heterótrofos

En la cadena alimentaria los heterótrofos son consumidores primarios secundarios y terciarios pero no productores.

Los heterótrofos representan uno de los dos mecanismos de la nutrición, niveles tróficos y autótrofos.

Los seres heterótrofos consumen alimentos que son digeridos y asimilados por células del organismo que se encargan de absorber la materia orgánica lo cual se convierte en nutrientes, vitaminas, minerales y energía.

Nutrientes

Son sustancias que provienen del exterior del organismo contenidas en los alimentos que proporcionan energía a nuestras células.

Los nutrientes son cualquier elemento o compuestos químicos necesario para el metabolismo de un ser vivo.

Los nutrientes son los compuestos orgánicos e inorgánicos contenidos en alimentos y se clasifican en sustancias; proteínas, glúcidos, lípidos, vitaminas, sales minerales y agua.

Micronutrientes

Vitaminas

La mayoría de las vitaminas esenciales no pueden ser elaboradas por el organismo y lo puede obtener a través de la ingesta equilibrada de alimentos naturales que las contiene.

Las vitaminas son nutrientes que junto con otros elementos nutricionales actúan como catalizadoras de los procesos fisiológicos.

La deficiencia de vitaminas se denomina hipovitaminosis mientras que el nivel excesivo de vitaminas se denomina hipervitaminosis.

funciones del organismo

Es esencial para el crecimiento y desarrollo del organismo, mantenimiento del sistema inmunológico, la utilización metabólica de los macronutrientes.

Los micronutrientes no desempeñan ningún papel energético pero son indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

Fuentes alimentarias

Se encuentran en cereales, arroz, trigo, maíz, cebada, avena y mijo alimentos que contiene almidón.

Azúcares, son la segunda fuente de carbohidratos, se obtiene de la caña de azúcar y de la remolacha.

Las fuentes esenciales para el hombre son muchas y variadas. Tanto los alimentos de origen animal como vegetal aportan minerales

Bibliografía; beard j, Green w: effect of iron-deficiency anemia on hormona levels and thermoregulation during

Casanueva E et sl: nutrióloga medica, medica panorámica 2001.

Rayman m: importancia del selenio para la salud humana información científica 2000.