



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Erika Del Roció Martínez Hernández*

*Nombre del tema: conceptos generales*

*Parcial: primero*

*Nombre de la Materia: nutrición*

*Nombre del profesor: Jolibeth Martínez guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3 "B"*



# 1.1 conceptos generales



## catabolismo

De algo complejo a lo más simple (destruye)



## anabolismo

De algo simple a lo más complejo (construye)



## nutrición

Todos los procesos de ingestión, absorción, asimilación, metabolismo, digestión y excreción de nutrientes



## nutrición

estudio de los procesos biológicos alimentarios del humano



## Dieta

todo alimento ingerido en un lapso de 24 horas



## nutrición

proceso involuntario, autónomo, de la utilización de los nutrientes en el organismo



## alimentación

proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos



## nutriente

sustancias químicas contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento del organismo

## alimento

cualquier sustancia, procesada, semiprocada o cruda que se utiliza para consumo humano, incluye bebidas



## 1.2 macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos y proteínas



los macronutrientes son necesarios en cantidades mayores en el organismo (gramos)

los macronutrientes son: carbohidratos, lípidos y proteínas



### carbohidratos

- \*formados principalmente por C,H,O
- \*primera fuente de energía
- \*generalmente son sintetizadas por las plantas
- \*representan la mitad del contenido energético total de la dieta
- \*en mayor cantidad en alimentos



### lípidos

- \*todo lo que se relacione con grasa
- \*son la segunda fuente de energía
- \*saponificables (simples y complejos)
- \*no saponificables (esteroides, eicosanoides, terpenos)
- \*HC 50%
- \*LP 30-25 %



### proteínas

- \*HC 60-50%
- \*LP 30-25%
- \*PT 10-15%
- \*tercer fuente de energía:
- \*estructura: primaria, secundaria, terciaria y cuaternaria
- \*origen: animal y vegetal
- \*química: fibrosa y globular



[https://www.canva.com/design/DAFjCN7j5xQ/QBBgaGv\\_PO\\_48nMpGnBI3g/view?utm\\_content=DAFjCN7j5xQ&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFjCN7j5xQ/QBBgaGv_PO_48nMpGnBI3g/view?utm_content=DAFjCN7j5xQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)