



Alumna: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar

Parcial: 1

Materia: ALIMENTACION Y CULTURA

Docente: Julibeth Martínez Guillen

Licenciatura en nutrición

Primer cuatrimestre

CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION

NUTRICION

La nutrición es el proceso biológico que ocurre en un ser vivo cuando su organismo absorbe, de los alimentos y líquidos, los nutrientes que necesita para su crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales

Se divide en

NUTRICION HETEROTROFA

Es un

tipo de alimentación que llevan a cabo organismos que producen su propio alimento, como las plantas y algunas bacterias

NUTRICION HETEROTROFA

Es un

tipo de alimentación que llevan a cabo organismos que se alimentan de otros para sobrevivir.

NUTRIENTE

cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo.

CLASIFICACION

en

macronutrientes y micronutrientes, la principal diferencia se relaciona con las cantidades que precisa nuestro organismo.

TIPOS

Son

- Carbohidratos
- Grasas
- Agua
- Proteína
- Vitaminas
- Minerales

ALIMENTACION

actividad mediante la que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrarnos.

FUNCION

desencadena mecanismos fisiológicos que permiten la digestión de los alimentos y la absorción, transporte y metabolismo de los nutrimentos

CLASIFICACION

La clasificación se define según la fuente de donde se extraigan los nutrientes que consumimos.

CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION

ALIMENTO

Alimento es cualquier sustancia consumida para proporcionar apoyo nutricional a un ser vivo. Los alimentos suelen ser de origen vegetal, animal o fúngico

Se divide en

TIPOS

Hay 5 grupos básicos principales de alimentos que conforman una dieta saludable:

- Granos
- Verduras
- frutas
- productos lacteos
- Proteinas

FUNCION

nos aportan los nutrientes que el cuerpo necesita para llevar a cabo sus funciones adecuadamente.

SALUD

estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

TIPOS

estar sano es un estado deseable ya que el estado de salud de una persona afecta directamente su capacidad de funcionar con el mundo

- Salud mental
- salud social
- salud fisica
- salud emocional
- salud ocupacional

APARATO DIGESTIVO

El aparato digestivo es el conjunto de órganos encargados del proceso de la digestión, es decir, la transformación de los alimentos para que puedan ser absorbidos y utilizados por las células del organismo.

FUNCION

procesan los alimentos y los líquidos para descomponerlos en sustancias que el cuerpo usa como fuente de energía, o para el crecimiento y la reparación de tejidos.

COMPOSICION

Formado por

la boca, la faringe (garganta), el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el recto y el ano.

CONCEPTOS BASICOS DE NUTRICION

CULTURA

Creencias, valores y comportamientos que se comparten en un grupo; por ejemplo, un grupo religioso o una nación.

Se divide en

TIPOS

- Culturas orales o culturas ágrafas.
- Culturas escritas.
- Culturas nómadas.
- Culturas agrícolas o rurales.
- Culturas urbanas o comerciales.
- Culturas industriales.
- Culturas teístas
- Culturas no teístas.

CLASIFICACION

Se clasifica en

tópica, histórica, mental, estructural y simbólica.

TRADICION

Tradición es cada una de aquellas pautas de convivencia que una comunidad considera dignas de constituirse y mantenerse de generación en generación

TIPOS

- De origen religioso.
- De origen histórico.
- De origen cultural.

FUNCION

Transmitir conocimientos, valores culturales y sociales, y una memoria colectiva. Son fundamentales para mantener vivas las culturas.

Referencias

Nutrición.(s. f.). <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>

¿Cuáles son los 5 tipos de nutrientes de los alimentos? -

Buscar con Google. (s. f.). https://www.google.com/search?sca_esv=573522448&rlz=1CDGOYI_enMX1064MX1064&hl=es-MX&sxsrf=AM9HkKmBmqQJ_MfueRYKe0OljvVVP SH2_g:1697332075585&q=%C2%BFCu%C3%A1les+son+los+5+tipos+de+nutrientes+de+los+alimentos%3F&sa=X&ved=2ahUKEwitlLn b7vaBAxUxI0QIHTG7AjoQzmd6BAgVEAY&biw=375&bih=748&dpr=

El aparato digestivo y su funcionamiento - NIDDK. (s. f.). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/aparato-digestivo-funcionamiento>