

# Retroalimentación foro 2



- MICRONUTRIENTES: ¿Qué son?, ¿Cuáles son?
- vitaminas: ¿Qué son?, Clasificación: liposolubles e hidrosolubles, Menciona las más principales para el organismo y su función.
- Minerales: ¿Qué son?, ¿Cuáles son?
- AGUA Y ELECTROLITOS: Función del agua, requerimiento diario, ¿Qué son los electrolitos? y menciona los más comunes
- ENERGÍA: Concepto



Micronutriente: son las vitaminas y los minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas.

Vitaminas: compuestos orgánicos potentes, presentes en concentraciones pequeñísimas en los alimentos, con funciones específicas y vitales en las células. Su ausencia o absorción inadecuada produce enfermedades carenciales o avitaminosis específica

\***Liposolubles:** se disuelven en grasas, se almacenan en los tejidos adiposos y en el hígado A, D, E y K.

\***Hidrosolubles:** se disuelven en el agua y como el organismo no puede almacenarlas, es necesario un aporte diario o controlado debido a que el exceso es eliminado por el sudor y la orina. C y complejo B.



MICRO	Tipos		¿Por qué son buenos?	¿Qué alimentos los contienen?
Vitaminas	A		favorece la visión, el fortalecimiento del esqueleto y disminuye las posibilidades de infección.	Zanahoria, leche, huevo, espinaca, remolacha, perejil, acelgas entre otros.
	B	B1	Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso	Frijol, lentejas, avena, trigo, arroz, maní, almendras etc.
		B2	Favorece el crecimiento y el metabolismo	Sardinas, atún, champiñones, huevo, queso y almendras entre otros
		B5	Disminuye el estrés y ayuda al crecimiento del cabello y las uñas	Hígado, huevo, champiñones, lentejas, avena, arroz etc.
		B6	Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso	Salmón, hígado, aguacate, trigo, espinaca, papa, lentejas, carne de res, avena etc.
		B9	Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso y a la formación de glóbulos rojos	Espinaca, hígado, huevo, repollo, banano, espárragos, champiñones, remolacha etc.
		B10	Protege la piel de los rayos solares y previene la caída del cabello	Champiñón, repollo, huevo etc.
		B11	Estimula el apetito	Carne de res, hígado, leche y queso entre otros
		B12	Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso	Carne de res, hígado, leche, queso, pescado etc.



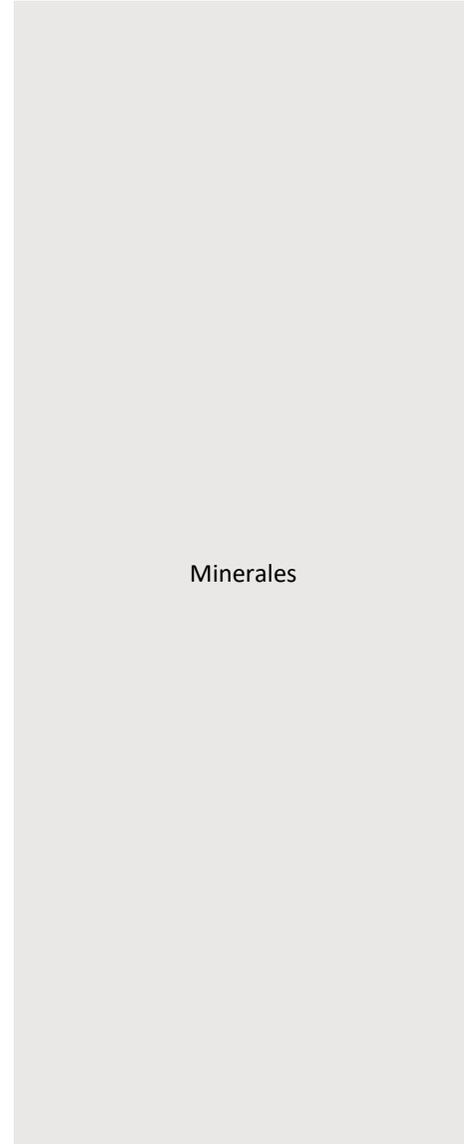
<b>C</b>	<b>Nos ayuda a fortalecer las defensas de nuestro cuerpo, fortalece los huesos y los dientes y previene el estrés</b>	<b>Perejil, acelga, coliflor, repollo, remolacha, guayaba, limón y naranja entre otros</b>
D	Nos ayuda a fortalecer las defensas de nuestro cuerpo, fortalece los huesos y los dientes y previene el estrés	Perejil, acelga, coliflor, repollo, remolacha, guayaba, limón y naranja entre otros
E	Nos ayuda a fortalecer las defensas de nuestro cuerpo, fortalece los huesos y los dientes y previene el estrés	Perejil, acelga, coliflor, repollo, remolacha, guayaba, limón y naranja entre otros
F	Nos ayuda a fortalecer las defensas de nuestro cuerpo, fortalece los huesos y los dientes y previene el estrés	Perejil, acelga, coliflor, repollo, remolacha, guayaba, limón y naranja entre otros
K	Nos ayuda a fortalecer las defensas de nuestro cuerpo, fortalece los huesos y los dientes y previene el estrés	Perejil, acelga, coliflor, repollo, remolacha, guayaba, limón y naranja entre otros



## MINERALES:

Elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4 y el 5 por ciento del peso corporal del organismo y que están clasificados en macrominerales y oligoelementos.

El ser humano los necesita para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y garantizar, entre otros, la formación de los huesos, la regulación del ritmo cardiaco y la producción de las Hormonas.



Calcio	Fortalece los huesos, dientes y músculos	Queso, almendras, huevo, sardinas, leche.
Hierro	Mejora la respiración porque permite el transporte de oxígeno a los pulmones	Lentejas, huevo, hígado, perejil, almendras
Sodio	Permite el fortalecimiento de los músculos y la secreción de saliva y sudor	Sal
Potasio	Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso	Banano, aguacate, lentejas, almendra, remolacha
Zinc	Juega un papel muy importante en la prevención de enfermedades y en la cicatrización	Lentejas, pan integral, carne de res, huevo, avena



- **función del agua en el organismo:**

- \*Regula la temperatura \*humedece el oxígeno para respirar
- \*amortigua las articulaciones y protege de traumatismos \*deshace los desperdicios \*convierte los alimentos en energía \*lubricante del aparato digestivo y de todos los tejidos protegidos por mucosas
- \*activa el metabolismo \*diurética y laxante \*transporta nutrientes y oxígeno a todas las células en el cuerpo
- \*ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes \*limpia nuestros riñones de sustancias tóxicas.
- \*balancea nuestros electrolitos, que nos ayudan a controlar la presión sanguínea.

- 1ml x kcal
- 30 ml x kg peso corporal
- 



- Electrolitos:
- minerales que poseen una carga eléctrica. (sangre, orina, tejidos y fluidos corporales).
- Más comunes: sodio, calcio, potasio, cloro, fosforo y magnesio
  1. Equilibran la cantidad de agua en tu cuerpo.
  2. Equilibran los niveles ácido / base de tu cuerpo (pH).
  3. Transportan los nutrientes a tus células.
  4. Eliminan los desechos de tus células.
  5. Aseguran el correcto funcionamiento de tus nervios, músculos, corazón y cerebro.
- Energía: capacidad de realizar algún trabajo. Depende de: genero, talla, edad, actividad física, estado patológico.