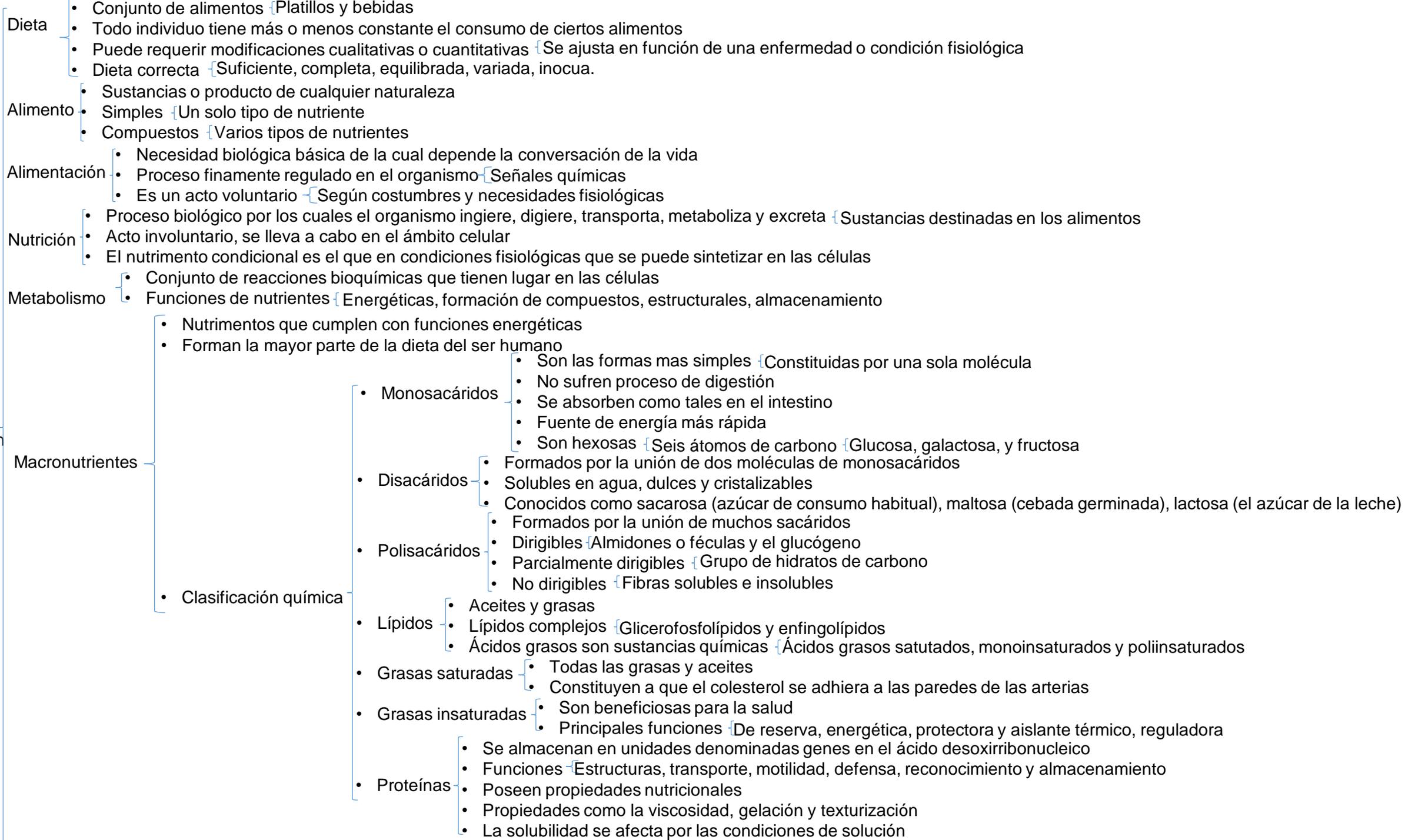


Nombre de alumno (a): Mónica Suset Albores Cruz.
Nombre del profesor: Alfredo Agustin Vázquez Pérez.
Materia: Nutrición
Grado: 3°
Grupo: “A”

Principios generales de nutrición y dietética



Micronutrientes

- Son los nutrientes más pequeños en el organismo { Vitaminas y minerales
- Las vitaminas son nutrimentos que facilitan el metabolismo de otros nutrimentos
- Vitaminas liposolubles {
 - A, D, E y K { Son disolventes orgánicos y en aceite, insolubles en agua
 - La retiene el tejido adiposo { El hombre y otros mamíferos
- Vitaminas hidrosolubles {
 - El hombre tiene capacidad limitada para almacenar
 - Complejo B, B1, B2, B6, B12 y vitamina C
- Minerales {
 - Se refiere a los diversos elementos químicos { Se identifican en los alimentos
 - Actúan de diversas maneras en la formación de tejidos rígidos del cuerpo
 - El hecho de consumirlos no representa absorción
- Calcio {
 - Elemento más abundante en el ser humano { 2% del peso corporal
 - Distribuido en estructuras óseas
 - Se acumula en el plasma
- Fosforo {
 - Encontrado como fosfato
 - Representa el 10% del peso corporal
 - Localizado en huesos y dientes
 - Amortiguador de pH en la sangre
 - Diversas funciones biológicas
- Hierro {
 - Transporta y almacena el oxígeno mediante la hemoglobina y la mioglobina
 - Presente en los alimentos { Pollo, pescado, vegetales, leguminosas

El agua y electrolitos

- El agua es un compuesto orgánico
- El agua no se considera un nutrimento { No sufre cambios químicos
- El agua tiene un gran número de funciones fisiológicas
- 60 y 70% del cuerpo humano es agua
- Regula temperatura corporal

Energía

- Es suministrada al organismo por los alimentos que comemos
- Todos los alimentos son potenciales funciones de energía
- Componentes del gasto energético {
 - El gasto metabólico basal { Incluye la energía necesaria para mantener las funciones vitales
 - El efecto de los alimentos { Es la energía necesaria para llevar a cabo los procesos de digestión, absorción y metabolismo
 - Duración e intensidad de la actividad física { Es la energía gastada a lo largo del día para realizar un trabajo o actividad física

Bibliografía

UDS. 2020. Antología de nutrición. Unidad I. Recuperado el 18 de mayo del 2020.