

LA EDUCACION EN NUTRICION.

La Nutrición en Los Seres Humanos.

El hombre es consciente de la necesidad de ingerir alimentos, pero muchas veces el mismo lo que nos sustenta en la vida de estos alimentos que proveen a nuestro organismo de los nutrientes que necesitan una cantidad y calidad, a fin de que pueda funcionar en todo su potencial.

ALIMENTACION

Conjunto de actos voluntarios que abarcan la elección del alimento, como lo preparamos y lo comemos.

ETAPAS DE LA NUTRICION:

- Alimentación y Digestión
- Metabolismo
- Excreción

La Alimentación: Una necesidad Básica De Los Seres Vivos

El proceso de la nutrición propiamente dicha tiene lugar en el interior de las células, para lo cual se destruyen las reacciones químicas que transforman los nutrientes alimenticios, las descomponen para obtener energía de este proceso y se eliminan los desechos de esta descomposición.

NUTRICION AUTOTROFA

Se lleva a cabo con materiales inorgánicos de donde se obtiene materia orgánica, dióxido de carbono y sales minerales disueltas, y la energía proviene del medio.

Fotosíntesis

Fuente de energía es la luz solar.

Quimiosíntesis

La energía proviene de reacciones exotérmicas exotérmicas.

NUTRICION HETEROTROFA

Se realiza con materiales orgánicos de donde se obtiene energía (hidratos de carbono, lípidos y proteínas).

Los Animales

- Humanos
- Protozoos
- La mayoría de las bacterias son con heterótrofos.

Composición Básica De Los Alimentos

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos, necesarias para el funcionamiento normal del organismo.

Nutrientes Esenciales

Macronutrientes

Son aquellos que se requieren a diario en grandes cantidades y suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo.

CLASIFICACION DE NUTRIENTES SEGUN SUS FUNCIONES.

- Función energética
- Función estructural
- Función biosintética

MICRONUTRIENTES

Son aquellos que el organismo necesita en pequeñas dosis diarias, pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo.

LA EDUCACION EN NUTRICIÓN.

La Alimentación: Una necesidad Básica De Los Seres Vivos

El proceso de la nutrición generalmente dicho tiene lugar en el interior de las células, que se desarrollan las reacciones químicas que transforman los susten- cios alimenticias, las descomponen para obtener ener- gía de este proceso y se alimentan. Se eliminan los desechos de esa degradación.

NUTRICION AUTOTROFA

Se lleva a cabo con materiales inor- gánicos de bajo contenido energético: agua, dióxido de carbono y sales mine- rales disueltas y la energía proviene del medio.

Fotosíntesis

Fuente de energía es la luz solar.

Quimiosíntesis

La energía se obtiene de reacciones oxidativas exoter- micas.

NUTRICION HETEROTROFA

Se realiza con materiales or- gánicos de elevado contenido energético (hidratos de car- bono, lípidos y proteínas).

Los Animales

- Humanos
- Protozoos
- La mayoría de las bac- terias son hetero- trofos.

La Nutrición En Los Seres Humanos

El hombre es el síntoma de la necesidad de ingerir alimentos, pero muchas veces él mismo lo que nos sostiene en la vida de estos alimentos que proveen a nuestro organismo de los nutrientes que necesitan una cantidad y calidad, a fin de que pueda funcionar en todo su potencial.

ALIMENTACIÓN

Conjunto de actos voluntarios que abarcan con la elección del alimento, cómo lo prepararemos y lo comemos.

ETAPAS DE LA NUTRICIÓN.

- Alimentación y Digestión
- metabolismo
- Excreción.

Educación Alimentaria
&
Nutricional

Proyecto TCP / ALG / 3101
Serie Ciencia, salud y
ciudadanía.

Composición Básica De Los Alimentos

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos, necesarios para el funcionamiento normal del organismo.

Nutrientes Esenciales

Macronutrientes

Son aquellos que se requieren a diario en grandes cantidades y suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo.

MICRONUTRIENTES

Son aquellos que el organismo necesita en pequeñas dosis diarias, pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo.

CLASIFICACION DE NUTRIENTES SEGUN SUS FUNCIONES.

• Función energética

• Función Estructural

• Función Preservadora