

Universidad del Sureste.

Campus Tuxtla Gutiérrez.

Iris Rubí Vázquez Ramírez.

Lic. En medicina humana.

Tercer semestre.

Actividad: notas de clase

Nutrición.

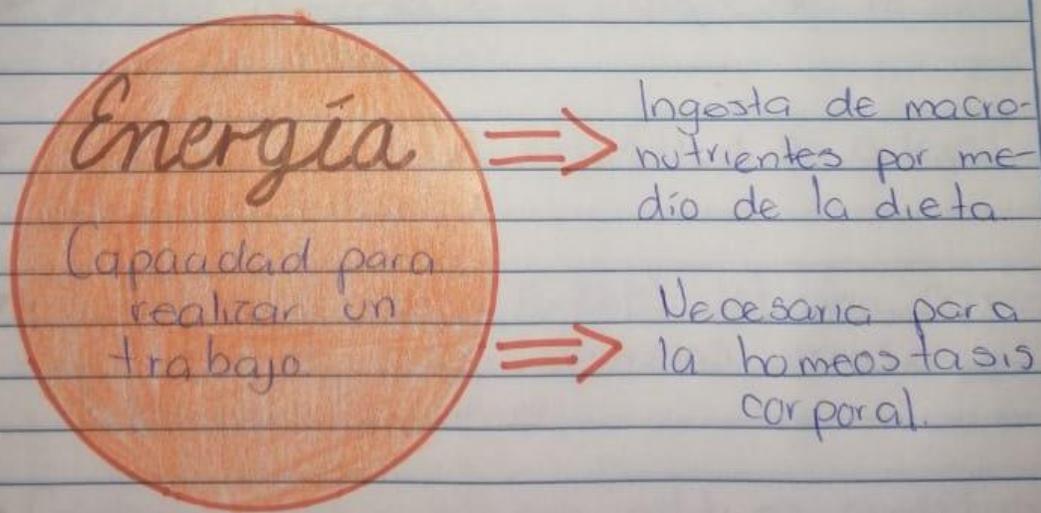
Lic. Jessica Alejandra Velázquez Cortez.

Domingo 29 agosto del 2021.

EDUCACIÓN nutrición ^{en} para la población

La nutrición es un proceso cuya finalidad es proveer al organismo de energía y nutrientes necesarios para:

- * Mantener la vida.
- * Promover el crecimiento y el desarrollo.
- * Reemplazar las pérdidas.



GEB → Gasto energético basal

Gasto energético en reposo ← **GER**

factores que afectan la biodisponibilidad y el metabolismo.

- ▶ Estrés: aumenta la necesidad de la mayoría de nutrientes.
- ▶ Fumar: Aumenta la necesidad de vitamina C, folatos, vitamina E, B6 y zinc.
- ▶ Alcohol: aumenta la necesidad de la mayoría de nutrientes.
- ▶ Cafeína: aumenta la necesidad de calcio, potasio y hierro.
- ▶ Sulfitos (E-220 a E-228): del vino, cerveza, zumos de fruta, conservas, mariscos; destruyen la timina.
- ▶ Contaminantes y algunos aditivos sintéticos aumentan la necesidad de la mayoría de