



**Nombre del alumno: Miguel Angel
Calvo Vazquez**

**Nombre del docente: Jullibeth Guillen
Martinez**

Nombre del trabajo: Supernota

Materia: Nutrición

Grado: 3°

Grupo: "C"

PASIÓN POR EDUCAR



NUTRICIÓN



MACRONUTRIENTES

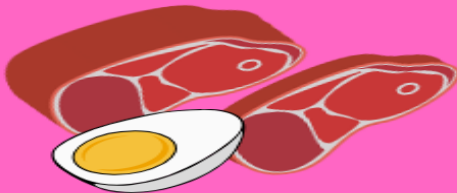


Hidratos

PRIMER FUENTE DE ENERGIA Y SON SINTETIZADOS POR PLANTAS,FRUTAS Y VERDURAS



Proteína



SON LA 3RA FUENTE DE ENERGÍA, ACTÚAN EN LA FORMACIÓN O REPARACIÓN DE LOS MÚSCULOS, LOS HUESOS Y OTROS TEJIDOS

MOLÉCULAS ORGÁNICAS QUE NO SE DISUELVEN EN EL AGUA, TIENEN COMO FUNCIÓN EL ALMACENAMIENTO DE ENERGÍA

Lipidos



MICRONUTRIENTES



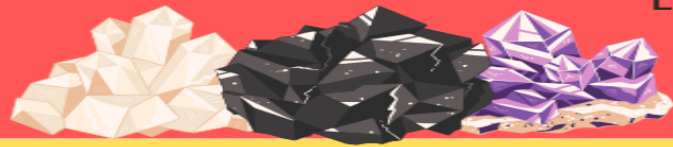
Vitaminas

SON SUSTANCIAS ESENCIALES Y NECESARIOS PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO CELULAR, EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO NORMAL

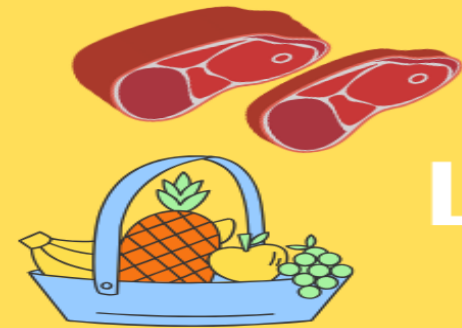


Minerales

SON NECESARIOS PARA QUE NUESTRO CUERPO FUNCIONE CORRECTAMENTE Y PARA REGULAR LOS PROCESOS METABÓLICOS



VITAMINAS LIPOSOLUBLES



Vitamina A o Retinol

EL ENCARGADO DE CUIDAR LA VISIÓN, PARTICIPA EN EL CRECIMIENTO TANTO DE LOS HUESOS COMO DE LAS CÉLULAS.



Vitamina D o Calciferol

PARTICIPA EN LA FORMACIÓN, EN EL MANTENIMIENTO DE LOS HUESOS. ADEMÁS, PARTICIPA EN EL CRECIMIENTO DE LAS CÉLULAS



Vitamina E o Tocoferol

TIENE UN PAPEL ACTIVO EN LA FORMACIÓN DE GLÓBULOS ROJOS, EVITA EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO DE LA PIEL Y LAS CÉLULA



Vitamina K o Filopinina

AYUDA AL CUERPO A CONSTRUIR HUESOS Y TEJIDOS SALUDABLES A TRAVÉS DE LAS PROTEÍNAS. TAMBIÉN PRODUCE PROTEÍNAS QUE AYUDAN A COAGULAR LA SANGRE.



VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Vitamina C o Acido ascorbico

SU FUNCIÓN ES FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

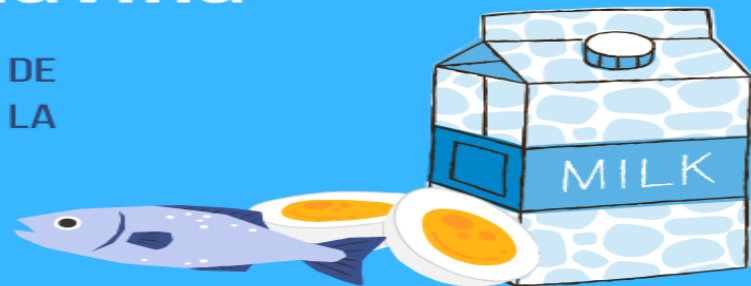


Vitamina B, B1 o Tiamina

TIENE FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO. PARTICIPA EN EL CRECIMIENTO COMO EN EL MANTENIMIENTO DE LA PIEL Y LOS TEJIDOS.

Vitamina B2 o Riboflavina

SU PRINCIPAL FUNCIÓN ES LA OXIGENADORA, DE MODO QUE INTERVIENE EN LA RESPIRACIÓN DE LA CELULAR



Vitamina B3 o Niacina

PARTICIPA EN LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA, ASÍ COMO EN EL SISTEMA NERVIOSO



Vitamina B5 o Acido pantotenico

PARTICIPA EN LA SÍNTESIS DE HIERRO Y LA FORMACIÓN DE INSULINA. ADEMÁS, REDUCE LOS NIVELES DE COLESTEROL MALO EN LA SANGRE.



Vitamina B6 o Acido piridoxal

INTERVIENE EN LA FORMACIÓN DE GLÓBULOS ROJOS, CÉLULAS Y HORMONAS. ADEMÁS, REGULA LOS NIVELES DEL SODIO Y EL POTASIO EN EL ORGANISMO:



Vitamina B8 o Biotina

PARTICIPA EN LA FORMACIÓN DE LA HEMOGLOBINA. TAMBIÉN PARTICIPA EN LA OBTENCIÓN DE ENERGÍA MEDIANTE LA GLUCOSA.



Vitamina B9 o Acido folico

FUNCIONA PARA EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO HUMANO, Y ES NECESARIO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LOS NERVIOS Y DEL CEREBRO.



Vitamina B12 o Cobalamina

IMPORTANTE EN LA SÍNTESIS DE HEMOGLOBINA, ASÍ COMO EN EL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO



Bibliografía

Kaufer-Horwitz, Martha, et al. Nutriología Médica. México, D.F., Panamericana, 2015.