



**Nombre:** Isela Narvárez García

**Nombre del maestro:** Edwin Yoani López Montes

**Materia:** Morfología

**Tema:** nutrición y cuidados de la piel

**Licenciatura:** Licenciatura en nutrición

**Fecha de entrega:** 27/09/2023

# Nutrición y cuidados de la piel

## Nutrición

proceso biológico en el que los organismos vivos absorben los nutrientes necesarios para la vida. Estos contienen Micro y Macronutrientes



## Cuidado de la piel

La piel es muy importante para el bienestar. Además de ser el órgano más grande de nuestro cuerpo, cubre cada centímetro de nosotros y protege a nuestro organismo de los agentes externos.

## Funcionamiento de los órganos con los micro y macronutrientes

- **Micronutrientes:** La mayoría de las vitaminas actúan como coenzimas que ayudan a desencadenar reacciones químicas importantes. Muchas de estas reacciones son necesarias para la producción de energía.

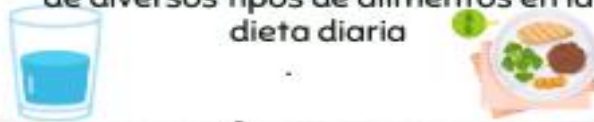
## Macronutrientes

compuestos orgánicos que se necesitan en mayor cantidad (g) para mantener una vida saludable porque aportan energía. Como lo son carbohidratos, las proteínas y las grasas



## cuidados

- debe ir incluida una óptima hidratación
- Una adecuada nutrición, la inclusión de diversos tipos de alimentos en la dieta diaria



- **Macronutrientes:** los lípidos son importantes para la salud, estos transportan vitaminas solubles en grasa como la vitamina A, D, E y K y ayudan a la absorción de estas en el intestino delgado.

## Micronutrientes

Aquellos compuestos que el organismo requiere en pequeñas cantidades como milésimas de gramo. Son las vitaminas y los minerales.



- Los micronutrientes y macronutrientes incluyendo vitaminas, minerales y oligoelementos modulan importantes funciones biológicas para la salud cutánea

## Nos sirven para

Los macronutrientes suministran gran parte de la energía que nuestro cuerpo necesita, por su lado, los micronutrientes son esenciales para la salud, pero no nos aportan energía.