



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.