



NOMBRE DEL ALUMNO: ANTONIO NIÑO VIVIANA

NOMBRE DEL ASESOR: DR. EDWIN YOANI LOPEZ MONTES

NOMBRE DEL TRABAJO: MAPA CONCEPTUAL “EL CUIDADO DE LA PIEL”

ASIGNATURA: MORFOLOGIA GENERAL

GRADO: 1 CUATRIMESTRE

CARRERA: NUTRICION

**28 DE SEPTIEMBRE 2023
TAPACHULA, CHIAPAS.**

Nutrientes en la piel

Micronutrientes

Macronutrientes

Concepto: son un grupo de nutrientes basicos, se les denomina "micro" debido a las pequeñas dosis que se les requiere en su consumo diario



Concepto: Se llaman así porque su constitución en alimentos se mide en gramos y no en microgramos, los cuales proporcionan energía, ayudan a la reparación y construcción de las estructuras orgánicas, además de promover el crecimiento y regular los procesos metabólicos.



Vitaminas: son un grupo de nutrientes necesarios para el organismo en pequeñas dosis, para mantener un buen funcionamiento fisiológico y metabólico, dentro de este grupo existen 13 vitaminas que se necesitan a lo largo de toda la vida del ser humano, las cuales son vitaminas A, C, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12



Grasas: son depósitos de energía que sirven como sustento para el organismo, además de favorecer la absorción de determinadas vitaminas y la síntesis hormonal, así mismo las grasas protegen y mantienen en su lugar a los órganos y de los cambios de temperatura ambiental.



Carbohidratos: son la principal fuente de energía para todas las funciones del cuerpo como, la actividad muscular, cerebral, o la digestión; además de ayudar a regular las grasas y proteínas al fomentar su oxidación; este grupo se divide en monosacáridos, polisacáridos y disacáridos.



Minerales: son elementos químicos necesarios para el organismo para llevar a cabo sus funciones, las cuales son: potasio, cloro, sodio, calcio, hierro, fósforo, cobre, yodo, magnesio, zinc, manganeso, cromo, molibdeno, cobalto, y selenio, dentro de los cuales existen macrominerales y microminerales.



Proteínas: son péptidos que se constituyen de aminoácidos los cuales se liberan y se absorben en el intestino después de la digestión, algunos aminoácidos son sintetizados por el organismo a partir de otros aminoácidos.

