



**Mi Universidad**

## **MAPA CONCEPTUAL**

*Nombre del Alumno: Ximena Carolina García Robles*

*Nombre del tema : Introducción a la anatomía*

*Parcial : 1°er parcial*

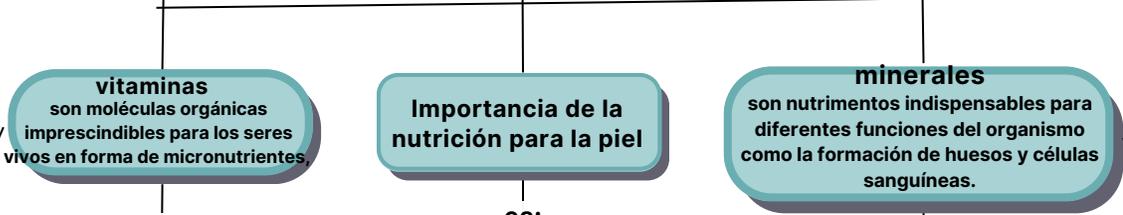
*Nombre de la Materia: morfología*

*Nombre del profesor: Erwin Yoani López Montes*

*Nombre de la Licenciatura: NUTRICIÓN*

*Cuatrimestre*

# Nutrición y el cuidado de la piel.



**vitaminas**  
son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes.

son :

**vitamina D**  
para tener una piel mas sana y uniforme .

**vitamina c**  
combate el envejecimiento.

**vitamina k**  
genera una piel más oxigenada.

**vitamina B**  
sirve para tener una buena hidratación en la piel.

**vitamina A**  
rejuvenece el aspecto de la piel.

**vitamina E**  
sirve para una piel mas suave , lisa y duradera.

**Importancia de la nutrición para la piel**

es:

- Reparación celular
- Producción de colágeno
- Hidratación
- Protección contra daños

**minerales**  
son nutrimentos indispensables para diferentes funciones del organismo como la formación de huesos y células sanguíneas.

son :

**Zinc**  
Hidrata la piel y ayuda a la formación de colágeno

**Magnesio**  
luce una piel más joven.

**Yodo**  
Hidrata y ayuda a la reproducción correcta del metabolismo celular en la piel.

**Potasio.**  
Mantiene la piel nutrida, regula la ósmosis en las membranas celulares

**Cobre**  
Esencial en la formación de la melanina

**Selenio**  
Evita el envejecimiento prematuro de la piel.

**Silicio**  
genera formación de elastina y colágeno, mejora la dureza, densidad de la piel

**Alimentos para una piel saludable**

- Frutas y verduras coloridas
- Pescado rico en omega-3
- Frutos secos y semillas
- Agua

**Efectos en la piel no tener minerales**

- Piel seca y escamosa
- Arrugas prematuras
- Acné
- Vulnerabilidad a daños solares