

PORTADA

NOMBRE DE LA PROFESORA
DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ GUILLEN

NOMBRE DE LA ALUMNA
JAZMIN ALEJANDRA AGUILAR HERNANDEZ

2DO. CUATRIMESTRE NUTRICION

ACTIVIDAD PLATAFORMA



UNED

INTRODUCCION

EN ESTE DOCUMENTO HABLAREMOS DE SOBRE LA MANERA DE CÓMO DEBEMOS CUIDARNOS Y LO QUE DEBEMOS O NO COMER O INGERIR EN NUESTRO ORGANISMO POR QUÉ , POR ENDE CUAL SEA NUESTRA SITUACIÓN ALGUNAS VECES PODRÍA AFECTARNOS DE MANERA EN QUE NOS PUEDE CREAR ENFERMEDADES QUE YA NO PODEMOS CURAR. BIEN SABEMOS QUE TODOS LOS CUERPOS SON DIFERENTES Y POR ELLO DEBEMOS DE CUIDARLO DE DIFERENTE MANERA PARA ASÍ PODER TENER UN CUERPO SALUDABLE ,Y UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.



la dietética y la nutrición desempeñan un papel importante en nuestra vida diaria para poder mantener una correcta alimentación para el desarrollo normal y la cantidad de nutrientes resultan fundamental para un óptimo funcionamiento del organismo, bien sabemos que todo ser humano no sólo come satisfacer una necesidad si no para que nuestro cuerpo tenga un buen funcionamiento y pueda reunir así energía para realizar las funciones rutinarias que tiene nuestro cuerpo, de esta manera tenemos que tener en cuenta que depende ser nuestra dieta tanto suficiente, equilibrada, y adecuada de esa manera nos debemos de asegurar que esa dieta aporte los nutrientes necesarios y evita acumulación excesiva de nutrientes de aquellos que aparte de ocasionar aumento de peso puedan ser adictivos o tóxicos para nuestra salud.

importante no confundir un alimento con un nutriente. El alimento es el que contiene un conjunto de nutrientes que, una vez absorbido realizan una serie de funciones en el organismo y eso se trata de una actividad voluntaria dentro de nuestro cuerpo.

La nutrición es un conjunto de procesos biológicos los cuales son la digestión ,la absorción, el metabolismo y la excreción mediante los cuales nuestro organismo se encarga de utilizar adecuadamente la sustancias químicas que normalmente se llama nutrientes.

cómo mencionábamos debemos de tener una dieta saludable y correcta las cuales depende de qué sea

SUFICIENTE

esto depende de qué debe aportar cantidades necesarias de energía para poder desempeñar las actividades diarias y mantener el organismo en un peso apropiado.

EQUILIBRADA

esta dieta depende de los distintos nutrientes debe aportar ser repartidos equilibradamente así los azúcares debe representar aproximadamente 55% de calorías diarias y las proteínas el 15% y las grasas al 30% aunque podría variar dependiendo del individuo que estemos refiriendo.

VARIADA

la alimentación debe ser variada para asegurar el aporte adecuado de todos los nutrientes así como lo más adecuado posible a distintos tipos de situaciones.

Si bien nos acordamos en nuestro cuerpo existe funciones al momento de ingerir un alimento nuestro organismo los cuales son

la digestión conlleva a una serie de cambios físicos como químicos utilizados.

la absorción se produce fundamentalmente a través de las paredes del intestino delgado el cual absorbe los nutrientes y eso los transporta por la sangre hasta las células donde van a ser utilizados y acá se dividen entre macro y micro nutrientes pero todos tienen la misma relevancia en el organismo.

Al final se excreta.

todos los seres humanos tenemos METABOLISMOS diferentes, ya que reaccionan de manera RÁPIDA O LENTA el objetivo de esto es generar energía a través del intercambio.

ANABOLISMO palabras podemos decir que éste sirve para almacenar energía

CATABOLISMO consiste en la degradación de nutrientes orgánicos transformando los productos finales simples con el fin de extraer de ellos energía química útil para la célula.

Eciten tres componentes importantes

TMB

cantidad de energía expresada en kilocalorías por día que gasta una persona cuando se encuentra en reposo físico completo. Y psicológico.

EFECTO TÉRMICO DE LOS ALIMENTOS

es la energía necesaria para la digestión y absorción de los nutrientes ingeridos.

MODIFICACIÓN DEL GASTO ENERGETICO

depende de unas personas a otras las principales son el tamaño de la composición corporal, la edad, el sexo y la producción de hormonas ya que esto depende de las calorías que quemas durante el proceso de masticación digestión y absorción de los alimentos.

Bibliografía

antología UDS.2023