

ACTIVIDAD 1, SUPERNOTA



ASIGNATURA: NUTRICIÓN
Y MEDICINA
ALTERNATIVA

ALUMNA: JAZMIN
BERNABE GALICIA



PROFESORA: JULYBETH
MARTINEZ GUILLEN



"NUTRICIÓN"



LNU.

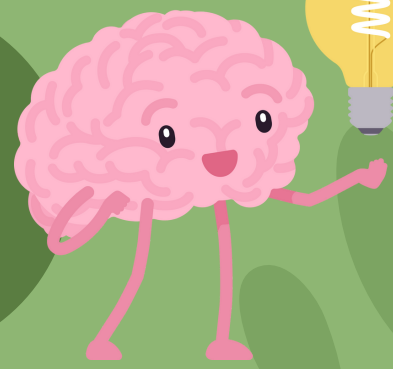
18/01/2024



NUTRICIÓN



Cuando consumimos carbohidratos, el organismo usa una parte para generar energía de inmediato

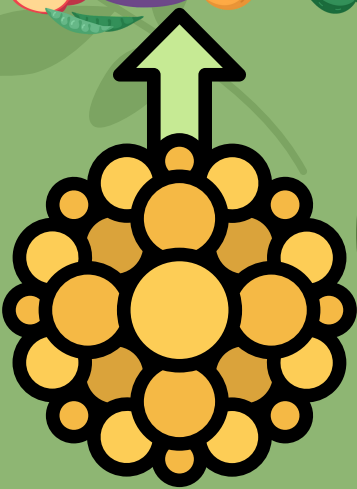
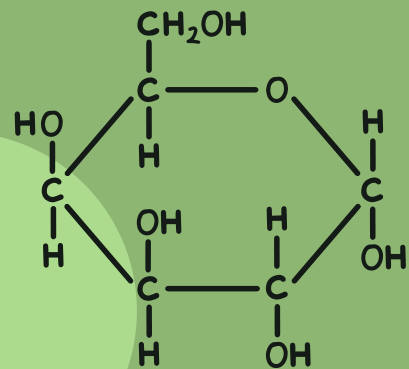


CARBS



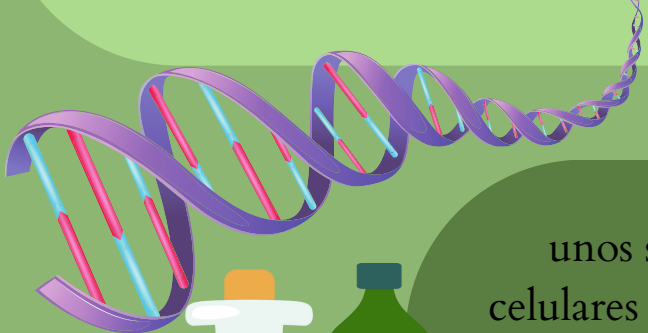
Los carbohidratos están presentes en muchos alimentos y son un componente importante de una alimentación equilibrada y saludable

Las mejores fuentes de carbohidratos le aportan energía al organismo y además le suministran vitaminas, minerales, fitonutrientes y fibra



Las grasas y los aceites aportan mucha energía en cantidades relativamente pequeñas la grasa se puede almacenar en el organismo para usarla más adelante

Las grasas favorecen la salud del cerebro, los tejidos conjuntivos y el aparato digestivo



Algunos son parte estructural de las membranas celulares y de los sistemas de transporte de diversos nutrientes, otros son ácidos grasos indispensables, vitaminas y hormonas

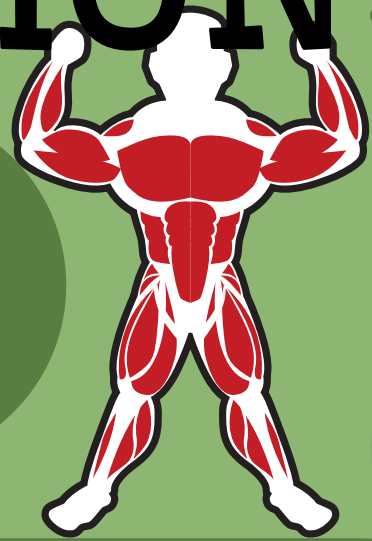


- Grasas trans
- Grasas saturadas
- Grasas no saturadas

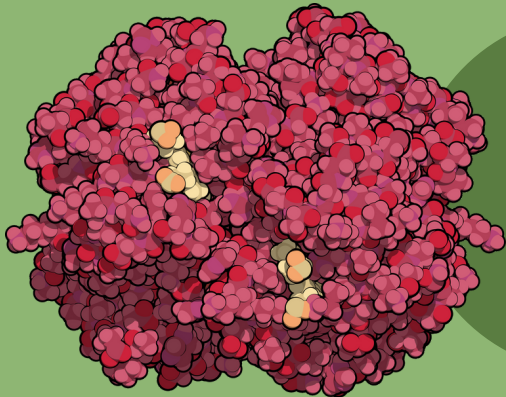




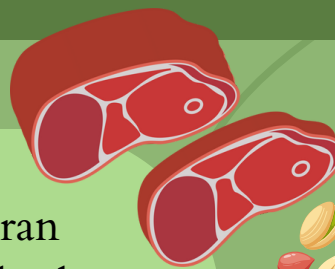
NUTRICIÓN



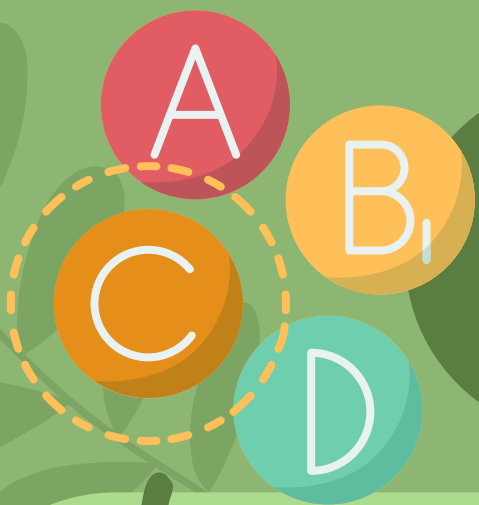
la proteína es uno de los componentes esenciales de los músculos, la piel, el cabello y los huesos, y forma parte de casi todos los demás tejidos y partes del organismo



las proteínas están conformadas por aminoácidos, los cuales se consideran los componentes básicos de todo ser vivo (hormonas, ADN, neurotransmisores y la mayoría de nuestros músculos)



las proteínas de origen animal se consideran proteínas “completas” ya que contienen todos los aminoácidos que el organismo necesita obtener de los alimentos



Las vitaminas son un grupo de nutrientes esenciales para el normal funcionamiento, crecimiento y desarrollo de las células

Las vitaminas esenciales se dividen en dos categorías: solubles en grasa y solubles en agua



Las vitaminas son nutrientes que facilitan el metabolismo de otros nutrientes y mantienen diversos procesos fisiológicos vitales para todas las células activas



BIBLIOGRAFÍA:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE.2024.ANTOLOGIA DE
NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA.PDF