



magidel sebastian Pérez verdugo

lic .Jhoanna Leal López.)

Universidad del sureste

Nutrición clínica

Tapachula ,Chiapas

25/05/2024



La nutrición

como la ciencia

Sala 1

Que es la nutrición de la ciencia

Por otra parte, la nutrición es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos.

Nuestro cuerpo necesita los nutrientes para llevar a cabo distintas funciones

* Cubrir las necesidades energéticas.

*Formar y mantener las estructuras corporales.

*Regular los procesos metabólicos.

*Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición.

Sala 2

Que es la nutrición

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico

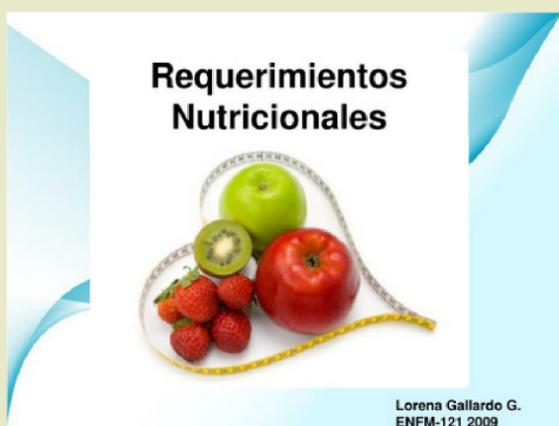
Sala 3

1 Qué es la nutrición explicacion

La nutrición es el estudio de los alimentos y la manera en que éstos funcionan en tu cuerpo. La nutrición incluye los elementos que contiene la comida, como las vitaminas, las proteínas, las grasas y demás.

2: funcion

La función de nutrición es fundamental para la supervivencia de los seres vivos, ya que nos permite crecer, desarrollarnos, renovar nuestros tejidos dañados o deteriorados y disponer de la energía necesaria para el funcionamiento de nuestro organismo.



3: Que es su requerimiento nutrición

Los requerimientos nutricionales son un conjunto de valores de referencia de ingesta de energía y de los diferentes nutrientes, considerados óptimos para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades, tanto por su exceso como por su defecto.

Sala 4

funcion

Son las cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones.



Sala 1

Que es la dieta

Una dieta de definición muscular es una dieta que se centra en favorecer la pérdida de grasa y agua, reduciendo al máximo la pérdida de músculo.



Sala 2

funcion

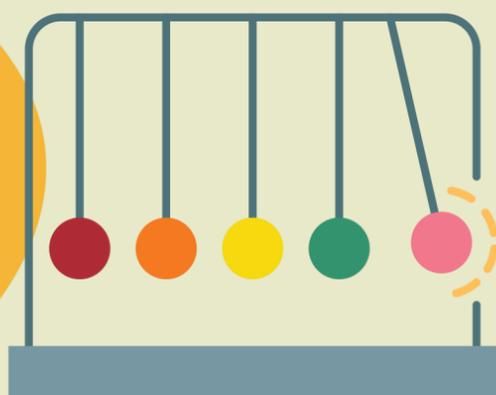
Es la que nos aporta los nutrientes y la energía que necesitamos para mantenernos sanos.



Sala 3

5 leyes alimentación

* Completa, *
Equilibrada,
*Suficiente,
*Adecuada e Inocua



5 micronutrientes

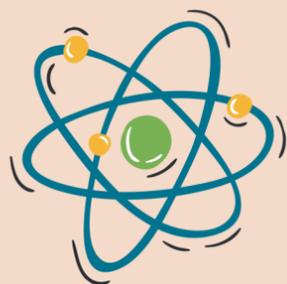
vitamina A, vitamina D,
vitamina B12, hierro, yodo y
zinc.



3: vitaminas A

Nutriente que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar y mantenerse sano.

Sala 4



vitamina

calcio, una de las principales sustancias necesarias para tener huesos fuertes.

vidas saludable

Sala 1

Vitamina B12

La vitamina B12 es un nutriente que ayuda a mantener la salud de las neuronas y la sangre.

hierro

El hierro es un mineral que se encuentra en cada célula del cuerpo.

Sala 2

yodo y zinc

Ayuda al sistema inmunitario a luchar contra las bacterias y los virus que lo atacan. El cuerpo también usa el zinc para producir ADN (el material genético de las células) y las proteínas

Sala 3 clasificar, funcion vitaminas

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

Las vitaminas se clasifican en A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E, Ácido fólico, Biotina y K.

Dentro de esta clasificación se dividen en hidrosolubles y liposolubles

Que son minerales

Los minerales son sustancias naturales que, por lo general, son inorgánicas, tienen composición química definida y se encuentran en estado sólido. Por ejemplo: calcopirita, azurita y malaquita



que es la fibra

La fibra dietética, también conocida como fibra alimentaria o alimenticia, incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir o absorber.



Sala 4

Que son los electrólitos

Usted tiene electrolitos en la sangre, la orina, los tejidos y otros fluidos corporales. Son importantes porque ayudan a: Equilibrar la cantidad de agua en el cuerpo. Equilibrar el nivel ácido-base (pH) de su cuerpo.

