



NUTRICION COMO CIENCIA

**Cristina Concepción Ávila Gordillo
Ln.Jhoanna Leal López
Nutrición Clínica
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
Tapachula, Chiapas
24/05/24**

NUTRICION COMO CIENCIA



NUTRICION

es en realidad una disciplina científica que profundiza en cómo las sustancias alimenticias interactúan con nuestro cuerpo y el impacto que tienen en nuestra salud y bienestar.



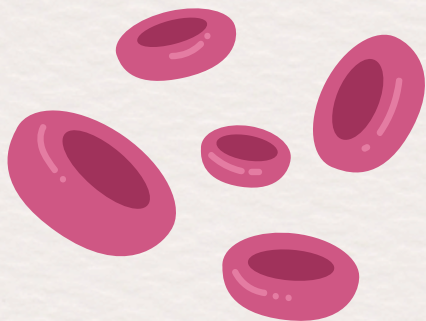
PROTEINAS

son los ladrillos de la vida, fundamentales para la construcción y reparación de tejidos, así como para la producción de enzimas y hormonas.



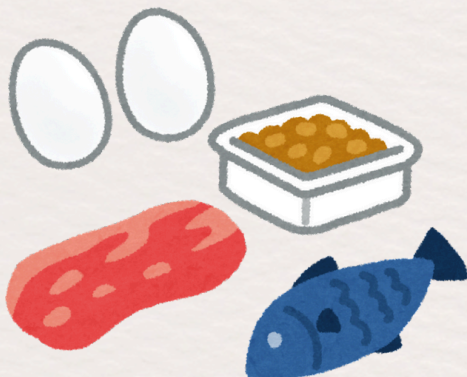
LIPIDOS

a menudo malentendidas, son cruciales para la salud celular, la absorción de ciertas vitaminas y como reserva energética.



VITAMINAS

Las vitaminas como la C y E tienen propiedades antioxidantes que protegen las células contra el daño de los radicales libres, mientras que el grupo B juega un papel importante en el metabolismo energético y la creación de células nuevas.



MACRONUTRIENTES

proteínas, carbohidratos y grasas. Son los componentes alimenticios que nuestro cuerpo requiere en mayor cantidad, cada uno con una función específica y esencial para mantenernos vivos y enérgicos.



CARBOHIDRATOS

son la principal fuente de energía para nuestras células, especialmente para el cerebro y durante el ejercicio físico.

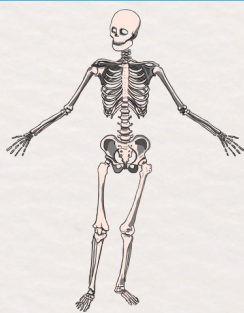


MICRONUTRIENTES

Estos nutrientes, que incluyen vitaminas y minerales, son necesarios en cantidades más pequeñas que los macronutrientes, pero son igualmente cruciales para el correcto funcionamiento del cuerpo.

[HTTPS://NUTRYT.MX/LA-NUTRICION-COMO-CIENCIA/](https://nutryt.mx/la-nutricion-como-ciencia/)

NUTRICION COMO CIENCIA



MINERALES

el calcio y el fósforo son esenciales para mantener huesos fuertes, y el potasio y el sodio son cruciales para el funcionamiento neuromuscular.

Es aprender a escoger alimentos y hábitos que han demostrado científicamente su capacidad para mejorar la calidad de vida, aumentar la energía y prevenir enfermedades.

se basa en el análisis riguroso y el escrutinio de las evidencias disponibles para desarrollar recomendaciones alimentarias.

NUTRICION COMO CIENCIA



[HTTPS://NUTRYT.MX/LA-NUTRICION-COMO-CIENCIA/](https://nutryt.mx/la-nutricion-como-ciencia/)