

UJDS

Mi Universidad

SEM BENJAMIN VAZQUEZ IBARIAS

SEMESTRE 3

PARCIAL 1

NUTRICION

LIC. LEAL JOHANA

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA





TERPENOS

- Compuestos como los terpenos de los vegetales verdes y granos, funcionan como antioxidantes, protegiendo a la sangre y a otros fluidos corporales

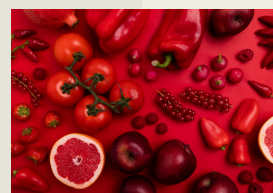
QUE SON?

- Es capaz de contener sustancias útiles en el mantenimiento de una buena salud física y mental, en la reducción del riesgo de enfermedades crónico-degenerativas, además de sus funciones nutricionales básicas



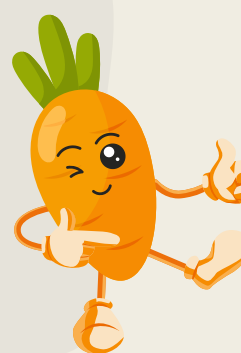
LICOPENOS

- presente en tomates, sandías y pimientos rojos es el carotenoide implicado en la reducción del riesgo de cáncer de próstata



BETACAROTENOS

- Los betacarotenos de la zanahoria reduce el daño celular, la luteína de los vegetales verdes ayudan a una visión sana



FUNCIONALES

ALIMENTOS

FIBRA SOLUBLE E INSOLUBLE



FIBRA INSOLUBLE

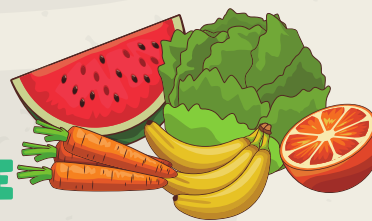
- Es un tipo de fibra alimentaria que ayuda a que los alimentos se muevan por el aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces

SE USA PARA



Personas que tienen estreñimiento o evacuaciones irregulares

FIBRA SOLUBLE



- Tipo de fibra que se disuelve en agua y forma un gel durante la digestión

SE USA PARA

- Retarda la digestión y la absorción de nutrientes
- Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre
- Puede ayudar a disminuir la diarrea

