NUTRICIÓN

NATHALIE SOLIS LOZANO

PARTE I SISTEMA DIGESTIVO

PARTE II OBTENCIÓN DE ENERGÍA

PARTE III MACRO NUTRIENTES

PARTE IV NUTRICIÓN Y CICLO VITAL

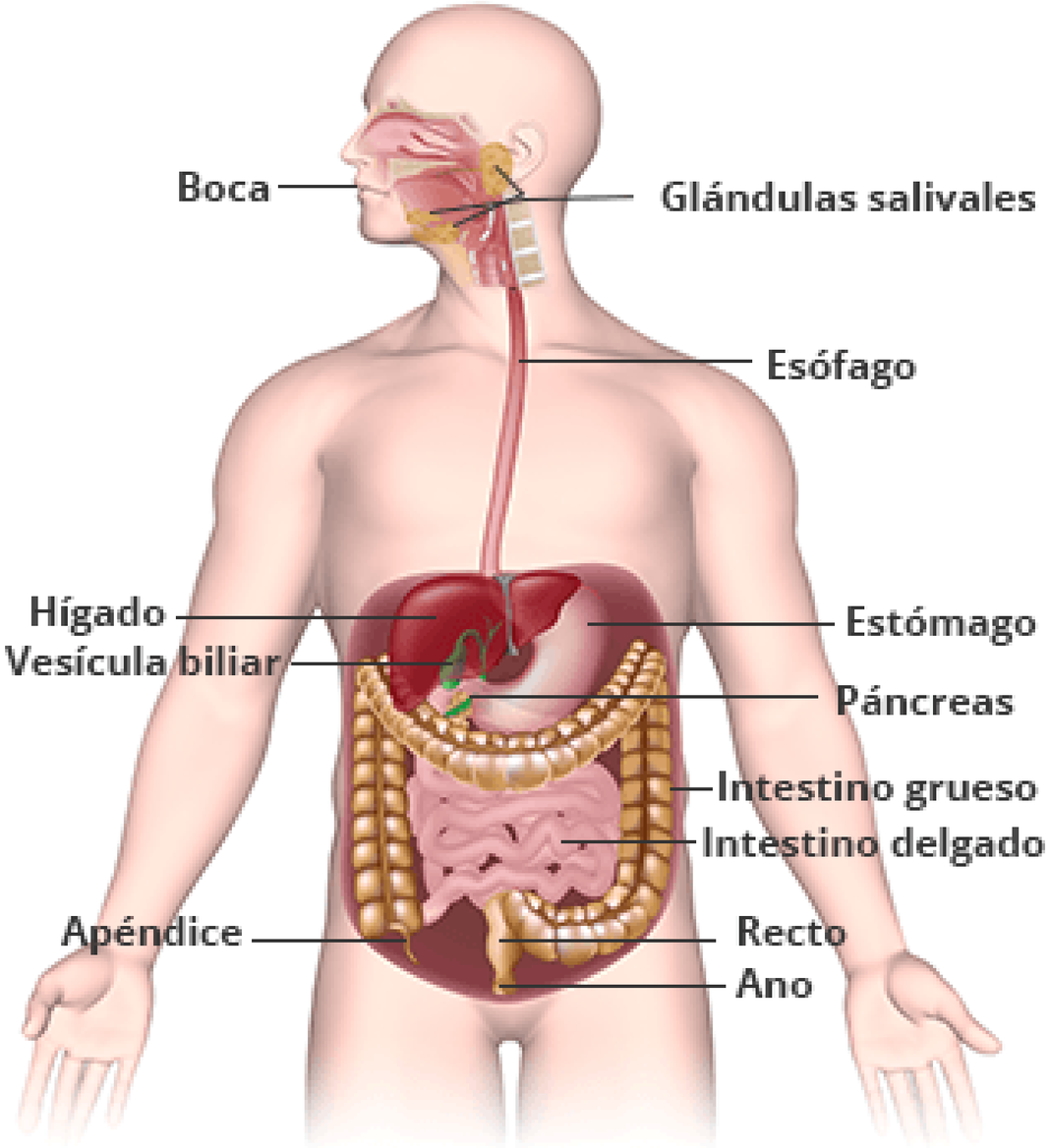
PARTE V NUTRICIÓN EN DEPORTISTAS

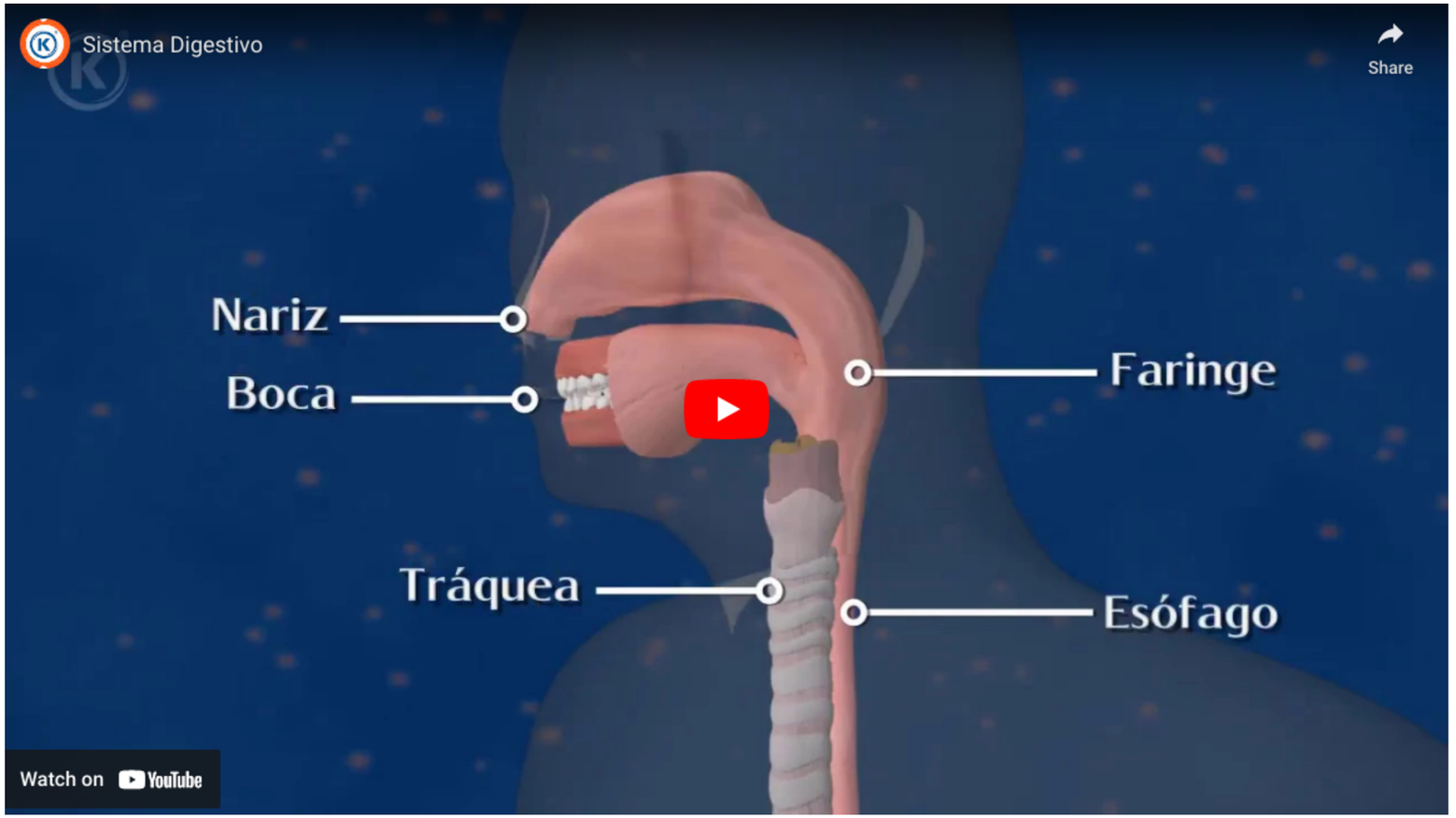
PARTE VI NUTRICIÓN Y PATOLOGÍAS

PARTE VII TABLA NUTRICIONAL

1. SISTEMA DIGESTIVO

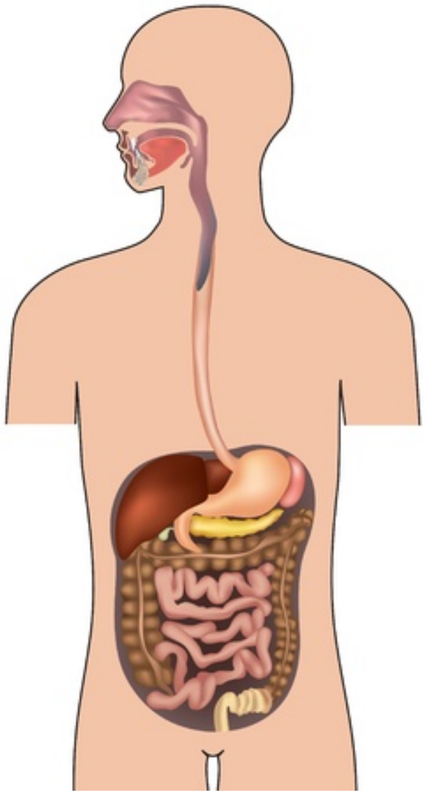
CONJUNTO DE ÓRGANOS QUE PROCESAN LOS ALIMENTOS Y LOS LÍQUIDOS PARA DESCOMPONERLOS EN SUSTANCIAS QUE EL CUERPO USA COMO FUENTE DE ENERGÍA, O PARA EL CRECIMIENTO Y LA REPARACIÓN DE TEJIDOS.


Boca
Glándulas salivales
Esófago
Hígado
Vesícula biliar
Estómago
Páncreas
Intestino grueso
Intestino delgado
Apéndice
Recto
Ano


Sistema Digestivo
Share
Nariz
Boca
Faringe
Tráquea
Esófago
Watch on YouTube

APLICABILIDAD

1.



2.

EXPLIQUE EL PROCESO

II. OBTENCIÓN DE ENERGÍA

EL METABOLISMO ES EL CONJUNTO DE REACCIONES QUÍMICAS QUE TIENEN LUGAR EN LAS CÉLULAS DEL CUERPO PARA CONVERTIR LOS ALIMENTOS EN ENERGÍA. NUESTRO CUERPO NECESITA ESTA ENERGÍA PARA TODO LO QUE HACEMOS, DESDE MOVERNOS HASTA PENSAR O CRECER.

DESPUÉS DE INGERIR ALIMENTOS, NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO UTILIZA ENZIMAS PARA:

- DEGRADAR (DESCOMPONER) LAS PROTEÍNAS EN AMINOÁCIDOS.

- CONVERTIR LAS GRASAS EN ÁCIDOS GRASOS.

- TRANSFORMAR LOS HIDRATOS DE CARBONO EN AZÚCARES SIMPLES (POR EJEMPLO, GLUCOSA).

EL CUERPO PUEDE UTILIZAR EL AZÚCAR, LOS AMINOÁCIDOS Y LOS ÁCIDOS GRASOS COMO FUENTES DE ENERGÍA CUANDO LO NECESITA. ESTOS COMPUESTOS SON ABSORBIDOS POR LA SANGRE, QUE LOS TRANSPORTA A LAS CÉLULAS.

DESPUÉS DE QUE ENTREN EN LAS CÉLULAS, OTRAS ENZIMAS ACTÚAN PARA ACELERAR O REGULAR LAS REACCIONES QUÍMICAS ENCARGADAS DE "METABOLIZAR" ESTOS COMPUESTOS. DURANTE ESTOS PROCESOS, LA ENERGÍA DE ESTOS COMPUESTOS SE PUEDE LIBERAR PARA QUE EL CUERPO LA UTILICE O BIEN ALMACENARSE EN LOS TEJIDOS CORPORALES, SOBRE TODO EN EL HÍGADO, EN LOS MÚSCULOS Y EN LA GRASA CORPORAL.

ANABOLISMO

CONSISTE FUNDAMENTALMENTE EN FABRICAR Y ALMACENAR. CONTRIBUYE AL CRECIMIENTO DE CÉLULAS NUEVAS, EL MANTENIMIENTO DE LOS TEJIDOS CORPORALES Y EL ALMACENAMIENTO DE ENERGÍA PARA UTILIZARLA MÁS ADELANTE. EN EL ANABOLISMO, MOLÉCULAS PEQUEÑAS SE TRANSFORMAN EN MOLÉCULAS MÁS GRANDES Y COMPLEJAS DE HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS Y GRASAS.

ES EL PROCESO QUE PRODUCE LA ENERGÍA NECESARIA PARA TODA LA ACTIVIDAD QUE TIENE LUGAR EN LAS CÉLULAS. LAS CÉLULAS DESCOMPONEN MOLÉCULAS GRANDES (EN SU MAYOR PARTE, HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS) PARA LIBERAR ENERGÍA. ESTO PROPORCIONA COMBUSTIBLE PARA EL ANABOLISMO, CALIENTA EL CUERPO Y PERMITE QUE LOS MÚSCULOS SE CONTRAIGAN Y QUE EL CUERPO SE MUEVA.

CATABOLISMO

CALORÍAS

UNA CALORÍA ES UNA UNIDAD QUE MIDE CUÁNTA ENERGÍA PROPORCIONA AL CUERPO UN ALIMENTO EN PARTICULAR.

LA CANTIDAD DE CALORÍAS QUE QUEMA UNA PERSONA EN UN DÍA SE VE AFECTADA POR LA CANTIDAD DE EJERCICIO FÍSICO QUE HAGA, LA CANTIDAD DE GRASA Y MÚSCULO QUE TENGA SU CUERPO Y SU METABOLISMO BASAL. EL METABOLISMO BASAL MIDE LA VELOCIDAD A LA QUE UNA PERSONA "QUEMA" ENERGÍA, EN FORMA DE CALORÍAS, MIENTRAS ESTÁ EN REPOSO.

APLICABILIDAD

CON SUS PALABRAS: ¿QUÉ ES METABOLISMO?

LAS PROTEÍNAS SE CONVIERTEN EN: _____

LAS GRASAS SE CONVIERTEN EN: _____

LOS HIDRATOS DE CARBONO SE CONVIERTEN EN: _____

CON SUS PALABRAS: ¿QUÉ ES ANABOLISMO?

CON SUS PALABRAS: ¿QUÉ ES CATABOLISMO?

III. MACRO NUTRIENTES

SON AQUELLAS SUSTANCIAS QUE PROPORCIONAN ENERGÍA AL ORGANISMO PARA UN BUEN FUNCIONAMIENTO, Y OTROS ELEMENTOS NECESARIOS PARA REPARAR Y CONSTRUIR ESTRUCTURAS ORGÁNICAS, PARA PROMOVER EL CRECIMIENTO Y PARA REGULAR PROCESOS METABÓLICOS.

HIDRATOS DE CARBONO

PROTEÍNAS

GRASAS

HIDRATOS DE CARBONO

1 GRAMO = 4 CALORÍAS

COMPLEJOS

FRUTAS

CONSUMO MODERADO

ALMIDONES

VEGETALES

ALTOS EN FRIBRA

HÍGADO - MÚSCULO

GLUCÓGENO

TEJIDO ADIPOSO

GRASA

PROCESADOS

NUTRIENTES

RÁPIDA ABSORCIÓN

AZÚCAR

INSULINA

¿COMER SANO O BAJAR DE PESO?

↑ CHO ↑ INSULINA → CÉLULA

INGRESA AZÚCAR

RESISTENCIA A LA INSULINA

ACUMULACIÓN DE GRASA

PROTEÍNAS

1 GRAMO = 4 CALORÍAS

2 - 3 GRAMOS X PESO EN KG

LAS PROTEINAS DETERMINAN LA FORMA Y LA ESTRUCTURA DE LAS CÉLULAS Y DIRIGEN CASI TODOS LOS PROCESOS VITALES. PERMITEN A LAS CÉLULAS MANTENER SU INTEGRIDAD, DEFENDERSE DE AGENTES EXTERNOS, REPARAR DAÑOS, CONTROLAR Y REGULAR FUNCIONES.

FUENTE DE ENERGÍA SECUNDARIA

VALOR BIOLÓGICO Y AMINOÁCIDOS ESCENCIALES

ANIMAL

VEGETAL

POLLO_____170GR = 47,2 PE

SALMÓN_____170GR = 33,6 PE

1 HUEVO_____6,5 GR PE

CARNE DE RES_____170 GR = 54 GR PE

BROCOLI_____100 GR = 3 GR PE

LENTEJAS_____100 GR = 9,1 PE

NUECES_____100 GR = 16,7 GR PE

ESPINACA_____100GR = 3GR PE

GRASAS

1 GRAMO = 9 CALORÍAS
40 - 60 GRAMOS X DÍA

DENSAMENTE CALÓRICO.



TRANSATURADAS

CREADAS

EL CUERPO NO LAS RECONOCE

SATURADAS

NO SE RESERVAN, SE OXIDAN COMO FUENTE DE ENERGÍA

MONO Y POLI INSATURADAS



MEJORA SENSIBILIDAD A LA INSULINA, MENOR SEGREGACIÓN DE INSULINA.

1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO_____14GR DE GRASA

1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE MANÍ____9GR DE GRASA

120 GR DE AGUACATE_____17 GR DE GRASA

SALMÓN_____16 GR DE GRASA

30 GR NUECES_____116 GR DE GRASA

IV. NUTRICIÓN Y CICLO VITAL

EDAD ESCOLAR

SUPERVISIÓN DE LOS ADULTOS

ETAPA CLAVE EN ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

MENOR REQUERIMIENTO ENERGÉTICO

ADOLESCENCIA

AUMENTO DE LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS

MAYOR GASTO ANABÓLICO

V. NUTRICIÓN EN DEPORTISTAS

VI. NUTRICIÓN Y PATOLOGÍAS

VII. ETIQUETADO

CANTIDAD POR PORCIÓN

NO GRASAS TRANS (ACEITE HIDROGENADO) NI 0,1 GR

GRASAS SATURADA (GHEE Y A DE COCO)

MENOS DE 14 GRAMOS DE GRASA POR PORCIÓN

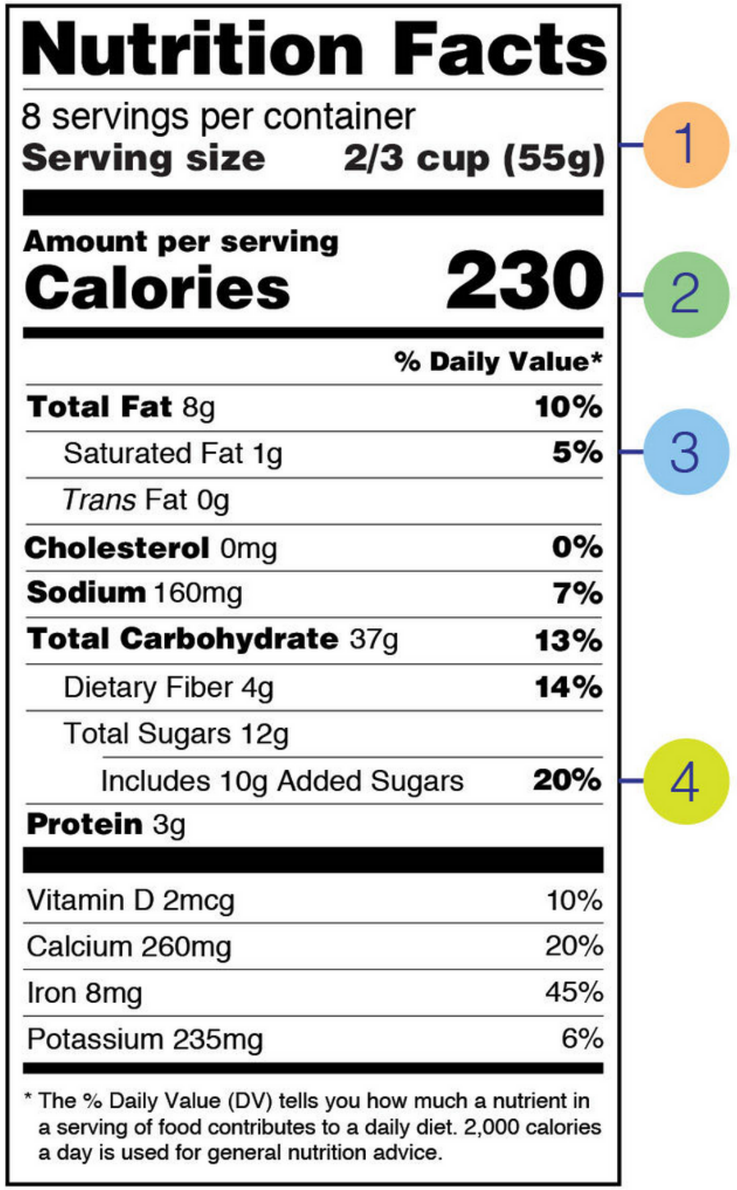
1000 - 1500 MG DE SODIO AL DÍA

1 DÍGITO DE AZÚCAR FIBRA MÁS DE 3 GRAMOS

ALMIDÓN NO APARECE

NO LACTOSA, FRUCTOSA, SACAROSA

NO MÁS DE 30 GRAMOS POR PORCIÓN DE PROTEÍNA


Nutrition Facts
8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)
Amount per serving
Calories 230
% Daily Value*
Total Fat 8g 10%
Saturated Fat 1g 5%
Trans Fat 0g
Cholesterol 0mg 0%
Sodium 160mg 7%
Total Carbohydrate 37g 13%
Dietary Fiber 4g 14%
Total Sugars 12g
Includes 10g Added Sugars 20%
Protein 3g
Vitamin D 2mcg 10%
Calcium 260mg 20%
Iron 8mg 45%
Potassium 235mg 6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.
1
2
3
4