



Nutrición

Regina De la Garza Sánchez

¿Qué es la nutrición?

La nutrición es el conjunto de funciones orgánicas que transforman los alimentos para obtener la energía necesaria para el organismo.



“Serie de fenómenos complejos por los que el alimento se ingiere, se asimila y se utiliza para que puedan llevarse a cabo de manera adecuada todas las funciones del organismo, y posteriormente se elimina o excreta en forma de residuo no reutilizable por el propio individuo”.

—Dr. A. Muñoz Soler y F. J. López





“Se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo humano los alimentos”.

-Dr Cidrón Madrigal

Clasificación de los alimentos



Alimentos que aportan calorías

Hidratos de carbono o carbohidratos: Azúcar, fideos, arroz, uva pasa, ciruela pasa, pan, garbanzos, lentejas, miel, maíz, avena, papas, plátano, almendras, higo.

Proteínas: Pescado, pollo, huevos, yogurt griego, aguacate, lentejas, atún, pan.

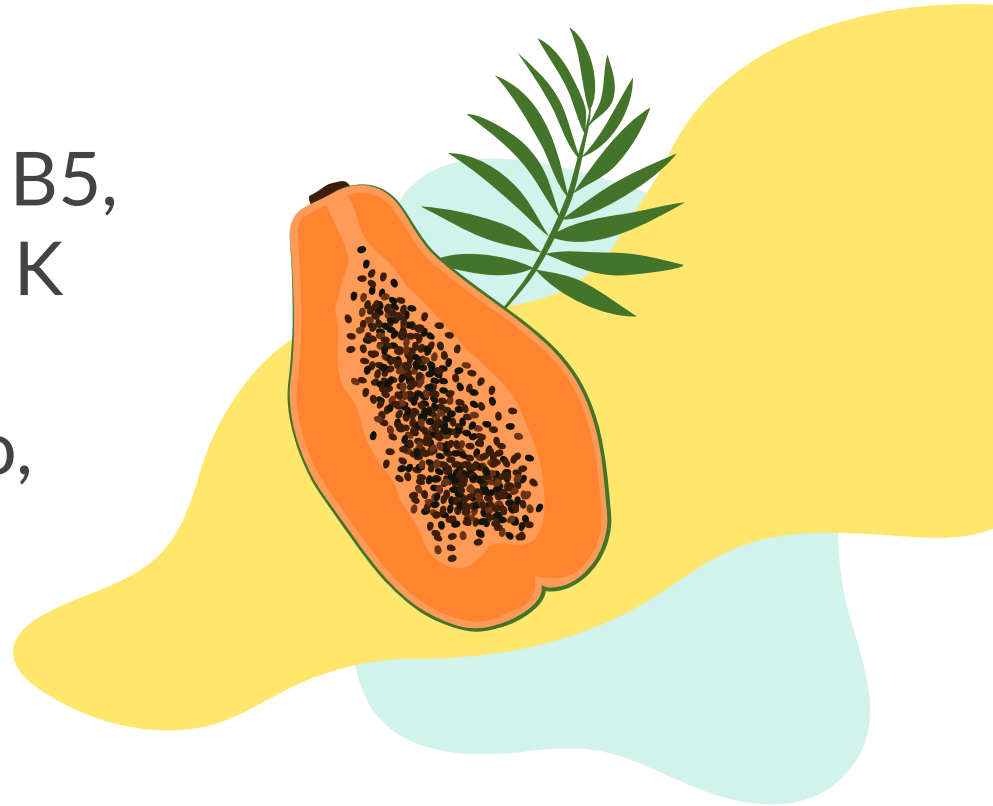
Lípidos o grasas: Queso, mayonesa, aceite, nueces, piñones, almendras, avellanas, mantequilla/margarina, manteca de cerdo, chocolate, yema de huevo.

Alimentos que NO aportan calorías

Vitaminas I: A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, D, E y K

Minerales: Hierro, yodo, magnesio, flúor.

Agua





Nota reflexiva

El cuerpo humano es un perfecto laboratorio, quizá el más perfecto del universo. Es demasiado valioso como para no cuidarlo con esmero; por ello se debe aprender a cuidarlo por dentro, dándole todo lo que necesita para que dure mucho tiempo y en las mejores condiciones posibles.



¡Gracias!