



BENEFICIOS DE LOS NUTRIMENTOS EN TU CUERPO.

LN. MARÍA DE LOURDES HERNÁNDEZ RAMOS

NUTRIOLOGA Y EDUCADORA EN DIABETES Y LÍPIDOS.





CLASIFICACIÓN.

- Los nutrimentos se han dividido en dos grupos
 - Macro nutrimentos son los que requerimos en mayor cantidad para que realicen funciones de estructura, energía y producción.
 - Micro nutrimentos: Que son los que permiten que haya un metabolismo de los anteriores, sirven como guías para que se utilicen de manera adecuada.





Macronutrientes.

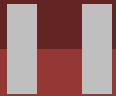
- Lo forman:
 - Proteínas.
 - Carbohidratos
 - Grasas.
 - Agua.

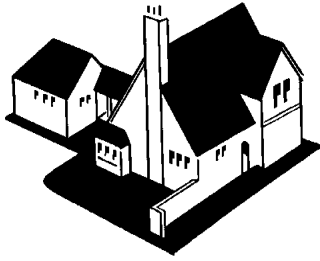




Micronutrientes

- Lo forman:
 - Las Vitaminas. Son compuestos orgánicos que realizan diversas funciones específicas en el organismo y pueden ser: liposolubles (solubles en grasa) e hidrosolubles (solubles en agua).
 - Los Minerales Son elementos inorgánicos que desarrollan funciones vitales en el cuerpo. Y se dividen en microminerales y oligominerales.





Proteína

Material de
construcción

Huesos
Músculo
Pelo
Piel
Uñas
Anticuerpos
Enzimas



Carbohidratos

Luz

Energía
Cerebro
Energía
músculo



Grasas

Gas

Hormonas
Mantienen
Temperatura
Vit ADEK

Agua
Vitaminas y minerales
Trabajadores





Funciones Vitaminas.

- Hidrosolubles: La vitamina C, y 8 vitaminas del complejo B. Las eliminamos por el sudor y la orina.
- Liposolubles: (solubles en grasa) y son A, D, E y K y se almacenan en el tejido graso.





Funciones de los minerales.

- **Macrominerales:**
 - Ca, Mg, Fe, K, y Na.
- **Oligominerales:**
 - P, I, Se, Cr, Zn, Cu.





AGUA

- Nutrimento indispensable que no nos aporta calorías, y si se necesita para mantenernos vivos.





AGUA

- **Hidratarse:**
 - La hidratación adecuada, no solo beneficia la salud sino que también mejora nuestro rendimiento físico, la capacidad de concentración y nuestra apariencia.





Conclusión.

- Comer Bien:
 - Integrar todos los nutrimentos que nuestro cuerpo necesita para su buen funcionamiento, *y no significa someterse a un régimen de alimentación específico para perder peso y mucho menos dejar de comer.*





Conclusión.

- “Como trates tu cuerpo la primer mitad de tu vida es como él te tratará a ti en la segunda mitad”

