



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: Bioquímica de la nutrición

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 1. Biología celular

ACTIVIDAD:

Autorreflexiones U1

ASESORA: ANA ISABEL AHUJA CASARIN

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

24 de octubre de 2023



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El funcionamiento del cuerpo humano es un intrincado proceso en el que cada **célula** desempeña un papel fundamental. Las células son los bloques de construcción de nuestro organismo, y para mantener su vitalidad, necesitan **energía** en forma de **nutrientes**. Este proceso es esencial para el bienestar de cada **individuo** y su **salud** en general.

El **nutriólogo** desempeña un papel crucial en garantizar que un individuo reciba la **nutrición** adecuada. Los nutrientes son la fuente de energía esencial que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. Sin una dieta equilibrada y nutritiva, el **metabolismo** de una persona puede desequilibrarse, lo que puede resultar en problemas de **salud**.

La salud de un individuo está estrechamente relacionada con la calidad de su alimentación y la capacidad de su cuerpo para metabolizar eficientemente los nutrientes. El metabolismo es el proceso mediante el cual las células descomponen los nutrientes para obtener energía. Un metabolismo saludable es crucial para mantener un peso corporal adecuado y prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición.

El nutriólogo juega un papel importante al educar a las personas sobre la importancia de una alimentación balanceada y cómo esta puede afectar su salud a nivel celular. A través de la asesoría de un nutriólogo, los individuos pueden aprender a consumir los nutrientes adecuados para satisfacer las necesidades de sus células y promover un metabolismo saludable.

En última instancia, la célula es el nivel más básico de la vida, y su función es esencial para el bienestar general del individuo. Cada célula requiere nutrientes para obtener la energía necesaria para sus funciones vitales. Al colaborar con un nutriólogo y mantener una dieta equilibrada, los individuos pueden asegurarse de que sus células estén bien nutridas y su metabolismo funcione de manera óptima, lo que a su vez conduce a una mejor salud en general. Es crucial recordar que cuidar nuestras células a través de la nutrición adecuada es una inversión en nuestro bienestar a largo plazo.



FUENTES DE CONSULTA

Células epiteliales. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 14 de octubre de 2023, de https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/8952.htm

La importancia de la mitocondria. (s/f). Pronacera.com. Recuperado el 25 de octubre de 2023, de <https://www.pronacera.com/la-importancia-de-la-mitocondria-sobre-la-vida-y-la-muerte-celular/>

Prieto, P. B. (2020, noviembre 9). Los 44 tipos de células del cuerpo humano (características y funciones). Medicoplus.com. <https://medicoplus.com/ciencia/tipos-celulas-cuerpo-humano>

UNADM. (s/f). Biología celular. Recuperado el 14 de octubre de 2023, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/02/NBNU/unidad_01/descargables/NBNU_U1_Contenido.pdf

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO. (s/f). BIOLOGÍA CELULAR E HISTOLOGÍA MÉDICA. Unam.mx. Recuperado el 14 de octubre de 2023, de https://bct.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2018/08/epitelio_apunte_10.pdf