



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: Bioquímica de la nutrición

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Autorreflexiones U4

ACTIVIDAD:

Unidad 4. Micronutrientes

ASESORA: ANA ISABEL AHUJA CASARIN

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

11 de diciembre de 2023



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La **nutrición** es un pilar fundamental para el buen funcionamiento de nuestro **organismo**. A diario, nuestro cuerpo requiere una variedad de nutrientes, entre los cuales destacan las **vitaminas**, los **minerales** y el **agua**. Cada uno de estos elementos desempeña un papel esencial en el mantenimiento de nuestra salud y el óptimo desarrollo de nuestras funciones biológicas.

Las **vitaminas** son compuestos orgánicos que actúan como cofactores en numerosas reacciones químicas dentro del cuerpo. Su ausencia puede llevar a una **deficiencia** nutricional, manifestándose en síntomas diversos que afectan desde la piel hasta el sistema nervioso. Por ejemplo, la falta de vitamina C puede resultar en escorbuto, una enfermedad que debilita los tejidos conectivos y afecta la cicatrización de heridas.

Asimismo, los **minerales** desempeñan un papel crucial en la salud. Desde el calcio para la fortaleza de los huesos hasta el hierro para el transporte de oxígeno, estos elementos son esenciales para el adecuado funcionamiento del **metabolismo**. Una **deficiencia** de minerales puede dar lugar a trastornos como la osteoporosis o la anemia, afectando la calidad de vida y el bienestar general.

El **agua**, por su parte, es un componente vital en todas las funciones del cuerpo. Participa en la digestión, la absorción de nutrientes y la eliminación de desechos. Un adecuado equilibrio hídrico es esencial para mantener la temperatura corporal y asegurar la hidratación de tejidos y órganos.

Ante la complejidad de estos procesos, es fundamental contar con la orientación de un profesional de la salud especializado en nutrición: el **nutriólogo**. Este experto analiza las necesidades individuales de cada persona, considerando factores como la edad, el género, el estado de salud y el nivel de actividad física. Su rol es crucial para prevenir **deficiencias** nutricionales y desarrollar planes alimenticios que promuevan el bienestar a largo plazo.

En este contexto, el **metabolismo** cobra especial relevancia. Cada individuo presenta un ritmo metabólico único, determinado por factores genéticos y ambientales. El **nutriólogo**, al comprender estos elementos, puede diseñar estrategias personalizadas para optimizar el **metabolismo** y evitar **deficiencias** nutricionales que puedan afectar la salud a corto o largo plazo.

En conclusión, la atención consciente a la ingesta de **vitaminas**, **minerales** y **agua** es esencial para mantener un adecuado estado de **nutrición**. La colaboración con un **nutriólogo** se convierte en una herramienta invaluable para entender y satisfacer las necesidades específicas de nuestro **organismo**, promoviendo una vida saludable y equilibrada.



FUENTES DE CONSULTA

Colorado, M. M. A. (s/f). *METABOLISMO DE LAS VITAMINAS y MINERALES*. GoConqr. Recuperado el 12 de diciembre de 2023, de <https://www.goconqr.com/mapamental/16093907/metabolismo-de-las-vitaminas-y-minerales>

UNADM. (s/f). *Micronutrientes*. Unadmexico.mx. Recuperado el 11 de diciembre de 2023, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/02/NBNU/unidad_04/descargables/NBNU_U4_Contenido.pdf

Universidad Complutense de Madrid. (s/f). *Propiedades y funciones biológicas del agua*. Ucm.es. Recuperado el 11 de diciembre de 2023, de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-Carbajal-Gonzalez-2012-ISBN-978-84-00-09572-7.pdf>

Vitamina C. (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 11 de diciembre de 2023, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002404.htm>

Vitamina C (Ácido Ascórbico). *Nutrición y salud*. Clínica Universidad Navarra. (s/f). <https://www.cun.es>. Recuperado el 11 de diciembre de 2023, de <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/vitamina-c-acido-ascorbico>

Vitaminas y minerales. (s/f). Kidshealth.org. Recuperado el 11 de diciembre de 2023, de <https://kidshealth.org/es/teens/vitamins-minerals.html>