redNutribiota

EL ABC DE LA NUTRICIÓN

¿CÓMO DEBE SER TU ALIMENTACIÓN?

SUFICIENTE
Debe cubrir con las exigencias calóricas del organismo.

COMPLETA
Para mantener la salud es necesario ingerir todos los nutrientes.

ARMÓNICA
Los nutrientes que integran la alimentación deben guardar una cierta proporción entre sí.

ADECUADA
Debe adaptarse a tus gustos, hábitos y economía.

El Agua es un nutriente esencial - Funciones:

- Transportar sustancias esenciales para el organismo como el oxígeno hacia los músculos.
- Eliminar sustancias de desecho que dentro del organismo serían tóxicas.
- Mantener y controlar la temperatura corporal.
- Regular la presión arterial.
- Evitar la deshidratación.

GRÁFICA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA

La alimentación tiene un impacto directo en la microbiota (conjunto de microorganismos que habitan nuestro cuerpo).

Una dieta rica en alimentos con pre y probióticos como se encuentran en frutas, verduras, yogures y suplementos probióticos impactará positivamente en nuestra salud.

- Vitaminas, Minerales y Fibra
- Proteínas Completas, Calcio
- Proteínas Completas, Hierro
- Carbohidratos, Fibra
- Energía
- Energía, Grasas, Vitamina E

Nutrición Humana en el mundo en desarrollo, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación - Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29, 2002.
Fundamentos de Nutrición Normal. Laura Beatriz López, Marta María Suarez. Editorial El Ateneo. 1°edición, Buenos Aires, 2003.
Guías Alimentarias para la Población Argentina - Ministerio de Salud de la Nación 2016.
National Institutes of Health – Dietary Supplement Fact Sheets – Probiotics Revisión Noviembre 2022.
Davani-Davari, D.; Negahdaripour, M.; Karimzadeh, I.; Seifan, M.; Mohkam, M.; Masoumi, S.J.; Berenjian, A.; Ghasemi, Y. Prebióticos: definición, tipos, fuentes, mecanismos y aplicaciones clínicas. Alimentos 2019, 8, 92.

redNutribiota