

BLOQUE I: EL AGUA Y LOS NUTRIENTES



Elena Purificación Picazo Martínez

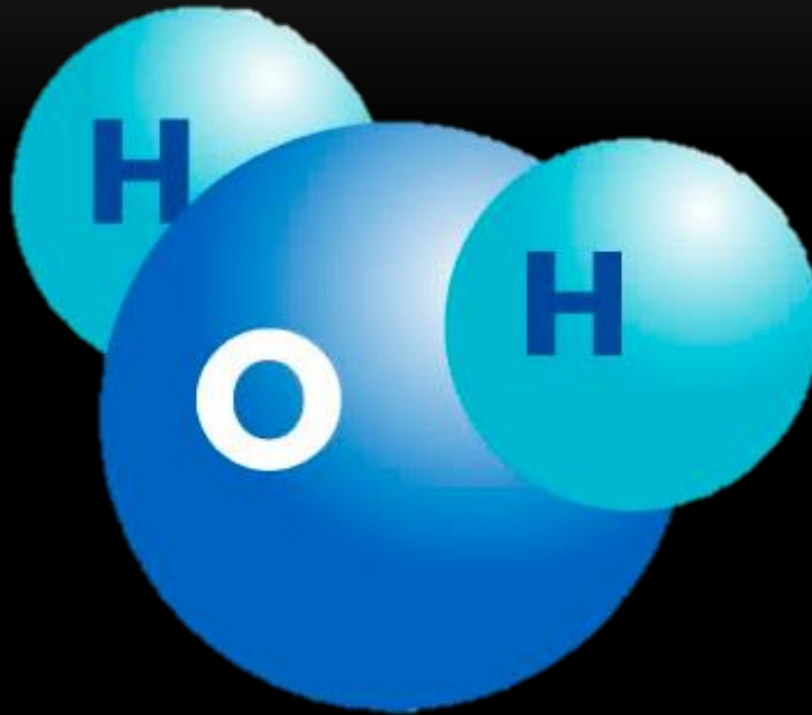
Taller Hábitos Saludables

CEPA La Manchuela – Casas-Ibáñez

EL AGUA



¿QUÉ ES?



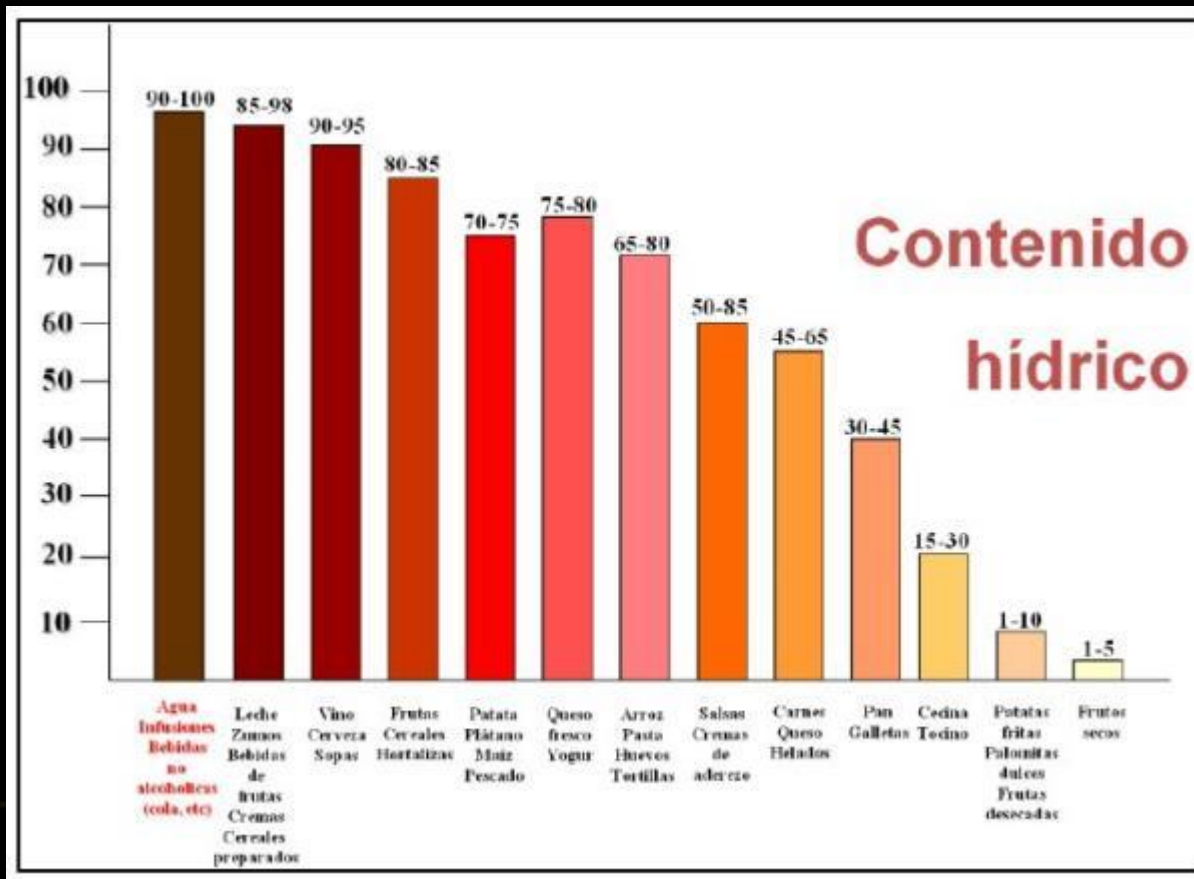
~~Molecula del Agua~~

¿DÓNDE SE ENCUENTRA?



CONTENIDOS HÍDRICOS

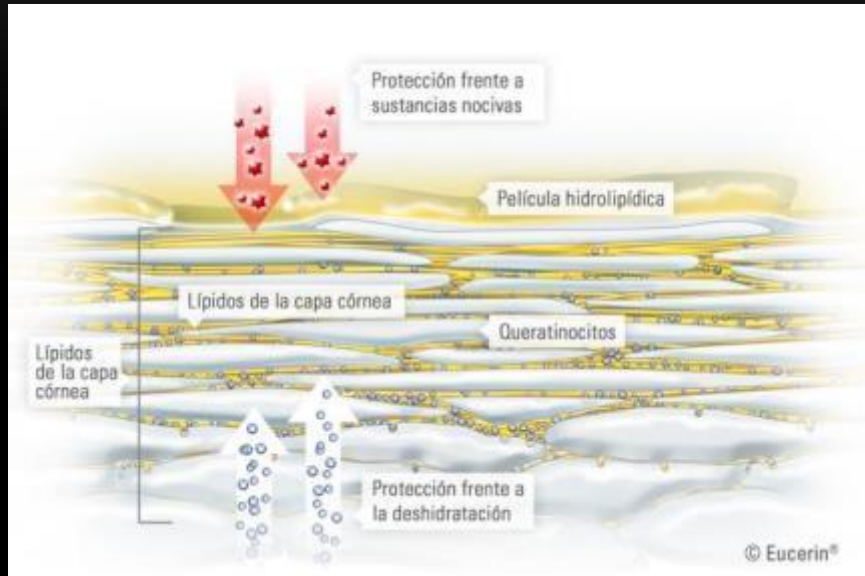
- CEREBRO, SANGRE → 80%
- HUESOS → 22%
- PIEL → 70% (20% del agua del cuerpo)
- ALIMENTOS:



¿QUÉ ES LA HIDRATACIÓN DE LA PIEL?

- Cuando se habla de hidratación de la piel o de piel seca, no se habla de la piel en su conjunto, sino de la capa más superficial de la epidermis: el estrato córneo o la capa córnea.
- La capa córnea está constituida por corneocitos, células epidérmicas planas relacionadas entre sí por lípidos específicos.
- Presenta notables propiedades de protección y de defensa contra las agresiones externas. No contiene más que del **10 al 15% de agua**. Cuando su **concentración de agua es inferior al 10%, la piel está deshidratada**.
- Situada inmediatamente encima de la capa córnea, una capa hidrolipídica recubre la superficie de la epidermis. Esta es una emulsión constituida por agua y lípidos procedentes de las glándulas sebáceas. Esta capa hidrolipídica constituye una envoltura protectora para la piel. Su composición permite a la piel mantener su flexibilidad, mejorar su función protectora oponiéndose, en particular, a la pérdida insensible de agua.
- Una piel bien hidratada es flexible y suave.
- Una piel bien hidratada tiene un color luminoso.
- Una buena hidratación impide la tirantez y el picor, y proporciona un buen confort a la piel.

EL AGUA DESHIDRATA LA PIEL: ¿MITO O REALIDAD?

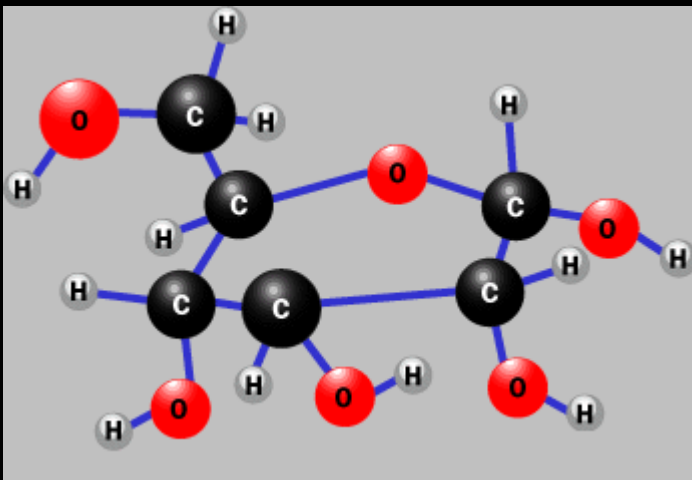


LOS NUTRIENTES

TIPOS DE NUTRIENTES



HIDRATOS DE CARBONO



✓ carbohidratos complejos



✗ cabohidratos simples



DESAYUNO



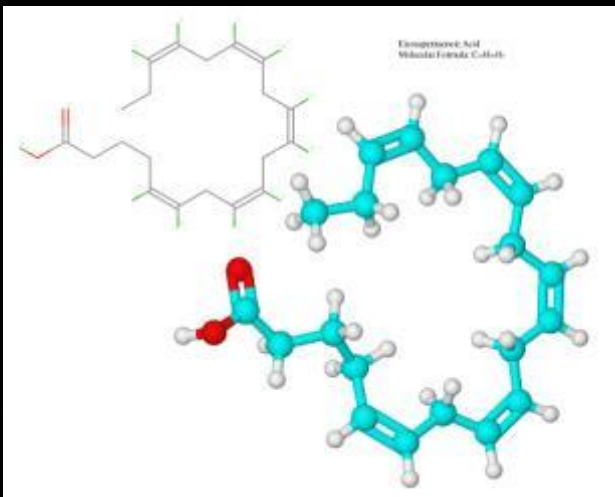
ALMUERZO



CENA



GRASAS O LÍPIDOS



8 Alimentos ricos en GRASAS SALUDABLES

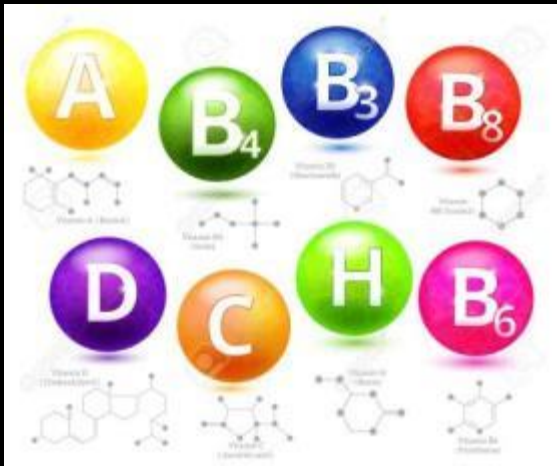
VIDEOPOTENCIAL

aceitunas	aguacate
ghee	frutos secos
pescado azul	semillas
huevo	chocolate negro

PROTEÍNAS



VITAMINAS Y MINERALES



<https://www.hsnstore.com/blog/nutricion/minerales/alimentos-ricos-en-sales/>

Vitaminas de 2 tipos

Hidrosolubles (Vitaminas B y C)

Se disuelven en agua
El exceso en la orina
No se almacenan en el cuerpo

Liposolubles (Vitaminas A,D, E y K)

Se guardan en la grasa
En tejidos grasos: Hígado y tejido adiposo
Peligroso comer en exceso



PAVO



VITAMINA B6
PIRIDOXINA



ATÚN



VITAMINA B3
NIACINA



SOL



VITAMINA D



CAJAHUATES



VITAMINA B7
BIOTINA



WAKO CUBIHOV



VITAMINA B5
ÁCIDO PANOTÉNICO



ALMENDRAS



VITAMINA E



SEMILLAS DE GIRASOL



VITAMINA B1
TIAMINA



LENTEJAS



VITAMINA B9
FOLATO



KALE O BERZA



VITAMINA K



ESPINACA



VITAMINA B2
RIBOFLAVINA



PAPAYA



VITAMINA C










ZANAHORIA



VITAMINA A

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

© www.botanical-online.com

 <p>Vitaminas B1, B2 y B3</p> <p>Nutren el sistema nervioso Estrés, insomnio, estudiantes</p>	 <p>Vitamina B5</p> <p>Colabora en la producción de hormonas</p>	 <p>Vitamina C</p>  <p>Potente antioxidante</p>
 <p>Vitamina B6</p> <p>Mejora la circulación</p>	 <p>Vitamina B7</p> <p>Salud de la piel, uñas y cabello</p>	 <p>Vitamina B9 y B12</p> <p>Fertilidad, embarazo y desarrollo del feto. Previenen la anemia.</p>

VITAMINAS LIPOSOLUBLES

© www.botanical-online.com

 <p>Vitamina A</p> <p>Salud de la vista</p>	 <p>Vitamina D</p> <p>Fortalece los huesos</p>	 <p>Vitamina E</p> <p>Salud del corazón, colesterol</p>	 <p>Vitamina K</p> <p>Coagulación, problemas de circulación</p>
---	---	--	---

LA SAL

- Propiedades y beneficios:
 - Regulación fluidos y balance minerales como potasio, calcio, cloruro y sodio.
 - Funcionamiento músculos, nervios y cerebro (sistema nervioso).
 - Estimula producción de saliva y jugos gástricos.
 - Ayuda a regular el sueño → producción melatonina y serotonina.
 - Mantiene en buenas condiciones los huesos y evita la aparición de caries.



LA SAL

- Peligros de un consumo excesivo (más de 5 gr/día):
 - Retención de los líquidos.
 - **Hipertensión** y problemas cardíacos.
 - Diabetes.
 - Irregularidades en el sistema nervioso.
 - Problemas en los riñones, hígado y tiroides.
 - Calambres o artritis.
 - Descontrol del sistema nervioso.
 - Depresión y ansiedad.

