

LUIS JUAN TIJERINA S.



ELOD



NUTRIOLOGIA BASICA

TERCERA EDICION

AB

A

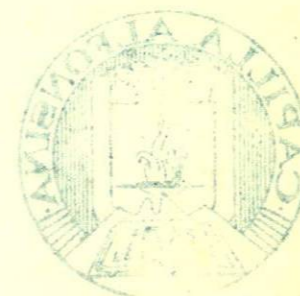
IN



TX35
T5
1980
Ej. 2



1020082614



ACQUISIZIONE

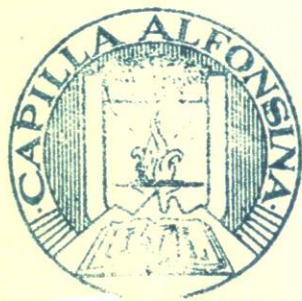
1818

TX 354

TS

1980

Ej. 2



FONDO UNIVERSITARIO

131637

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

ESCUELA DE LICENCIATURA EN ORGANIZACION DEPORTIVA

NUTRIOLOGIA BASICA
=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=0=

III EDICION
(AUMENTADA Y CORREGIDA)

L.C.B. LUIS JUAN TIJERINA SANCHEZ MSc.

Profesor Titular de la materia en E.L.O.D. de la U.A.N.L.
Profesor Titular Fundador de la Materia en E.N.R.E.F.
Profesor Adjunto de Biología e Higiene
Presidente del COLEGIO DE PROFESIONALES DE LA QUIMICA CLINICA DE
NUEVO LEON A.C.
SECRETARIO DE RELACIONES PUBLICAS DEL COMITE EJECUTIVO NACIONAL
DE LA FEDERACION MEXICANA DE QUIMICOS CLINICOS
Ex. DELEGADO ESTATAL de la F.M.Q.C.
Miembro Activo del C.N.E.B. Rama Noreste
Miembro Activo del Colegio de Patólogos Clínicos Rama Noreste
Miembro Honorario del Capítulo Mexicano de la Sociedad Internacional
de Medicina y Cirugía Taurina.
Miembro Titular del CONSEJO MEXICANO DE LABORATORIO CLINICO
Ex-Catedrático de Fisiología Básica y General.
Ex-Director General del CENTRO CULTURAL DE MONTERREY A.C.
Ex-Jefe de Laboratorio Clínico de la Dirección Gral. de Salud Pública
de Monterrey, N.L.
Jefe de Laboratorio de Investigaciones Biomédicas de E.L.O.D. de la
U.A.N.L.
Laboratorista del Hospital de Especialidades No. 25 del Centro Médico
del Noreste del Instituto Mexicano del Seguro Social.
Medalla al Mérito de la Sría. de Relaciones Exteriores
Medalla "MERCEDES DE LA GARZA CURCHO" al Mérito Científico.

REGISTRADO EN LA SECRETARIA DE EDUCACION
PUBLICA CON EL N°. 43735 EN EL FOLIO 165
DEL LIBRO V DE REGISTROS DE TEXTOS EN NO
VIEMBRE DE 1973.
DEPOSITO LEGAL B3679
PROHIBIDA TODA REPRODUCCION PARCIAL O TO
TAL DE ESTA OBRA SIN PERMISO POR ESCRITO
DEL AUTOR.

PRIMERA PARTE

Blanco y colorado, y de algunas variedades en el
compartimiento de la izquierda de alguna forma
de las variedades de la izquierda y de la derecha que
deben ser cultivadas en terrenos importantes
deben ser cultivadas en terrenos importantes
deben ser cultivadas en terrenos importantes
deben ser cultivadas en terrenos importantes
deben ser cultivadas en terrenos importantes
deben ser cultivadas en terrenos importantes
deben ser cultivadas en terrenos importantes
deben ser cultivadas en terrenos importantes

A MI MADRE
CUYO EJEMPLO NOBLE Y GENEROSO
ES NORMA Y GUIA DE MIS ACTOS.

EL AUTOR

PROLOGO A LA PRIMERA EDICION

Siendo la Nutrición uno de los puntos elementales en el desarrollo de estudios relacionados en alguna forma, -- con las ciencias biológicas y considerando que para un físico culturista especializado, es sumamente importante conocer el modo en que los alimentos actúan sobre el organismo, hemos preparado este sencillo manual de apuntes sobre Nutrición para tratar de orientar lo más completamente posible en esta interesante rama de la Fisiología, a los futuros Maestros de Educación Física.

Está basado en las experiencias de un sin número de científicos mexicanos y extranjeros a través de los últimos 15 años, biólogos que se han dedicado especialmente a -- problemas nutricionales, como el Dr. Quintín Olazcoaga, el Q.F.B. José Luis Gómez Camargo y otros, lleva también experiencias personales del Autor desarrollados en cursos de Fisiología y Bromotología.

Con el mejor deseo de que estos breves y sencillos apuntes sean de utilidad e interés a los futuros Maestros de Educación Física.

E L A U T O R.

PROLOGO A LA SEGUNDA EDICION

Al nacer este modesto Libro en 1973, fué dirigido a un grupo reducido de inquietos jóvenes, que se preparaban para la profesión de Maestros en Educación Física; nos tocó fundar la cátedra allá por 1973 y nos dimos cuenta de que no había material de consulta accesible para el nivel de nuestros estudiantes y en base a esa necesidad surgió la idea de la creación de este sencillo manual.

Más como en la ciencia que es dinámica los conceptos suelen cambiar, nuevamente hemos actualizado nuestras ideas sobre los conceptos básicos de la Nutrición corrigiendo y aumentando esta Segunda Edición para ponerla a tono con las necesidades del estudiante de hoy.

Para la comprobación de datos y experimentación de conceptos recibimos la valiosa ayuda y el atinado -- consejo de verdaderas autoridades de Fisiología y Nutrición como el Dr. José Pisanty, el Q.F.B. José L. Gómez Camargo, la Q.F. Mercedes De la Garza y muchos otros más que escapan a mi memoria y sin las cuales hubiera sido imposible poner orden en estas notas -- para poder presentar los conceptos actualizados de la Nutrición.

Gratos recuerdos de aquel grupo de jóvenes que nos exigieron una fuente donde saciar sus necesidades -- académicas, jóvenes a quienes hoy vemos convertirse en Profesionales de la Educación lo cual nos llena -- de legítimo orgullo, pues consideramos haber colaborado con un grano de arena a la edificación de su futuro que es a final de cuentas el futuro de nuestro País, ya que un país será menos pobre y menos desnutridos mientras mejor preparados sean sus habitantes, la semilla que sembramos hace muchos años germinó en buena tierra y los jóvenes de ayer maestros de hoy -- encontrarán en este manual la orientación para la -- correcta transmisión de sus conocimientos a los inquietos jóvenes estudiantes de hoy.

A la juventud estudiosa de hoy, mañana de México y -- futuro del desarrollo nacional dedico esta modesta -- obra esperando que abreen en ella el conocimiento -- básico, ya que no se pretende que éste sea un tratado de altos vuelos, pero al menos si queremos fundamentar las bases de un curso de Nutrición.

Monterrey, N.L., Año de 1977

EL AUTOR

PROLOGO A LA TERCERA EDICION

El avance de las Ciencias Naturales es constante, la Biología en todas sus ramas, entre las que ocupa un papel destacado la Nutriología, tiene como todas las ciencias que cambiar y variar, conceptos que ayer eran considerados como verdaderos -- axiomáticas, ahora resultan espúrios y obsoletos.

Esta es una entre varias razones, las que nos han hecho preparar esta Tercera Edición del Libro de Nutriología, con el objeto de corregir algunos conceptos y dar a conocer los adelantos sobre este campo.

Esta edición se ve enriquecida con el aumento de algunos capítulos sobre nutrición en el Deportista, dado que este manual va orientado a futuros Organizadores Deportivos, consideramos de gran importancia el tenerlos informados de la problemática de la Nutrición en esta área.

No pretendemos formar o deformar criterio alguno, sóloamente orientar a los estudiantes de esta Carrera, para que puedan tener conocimientos básicos sobre las actividades del Departamento de Nutrición del Centro Deportivo o del grupo de deportistas que les toque dirigir.

Nuestro más profundo agradecimiento a la Escuela de Licenciatura en Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, a través de sus Directivos, el Sr. Ing. Cayetano Garza Garza, Director de esta Institución y el Sr. Dr. Francisco Zambrano Martínez, Secretario de la misma, por el apoyo y el esfuerzo de parte suya para que esta Edición sea publicada.

Ciudad Universitaria, Monterrey, N.L., AÑO DE 1980

EL AUTOR

PROLOGO A LA TERCERA EDICION

Al nacer este modesto libro en 1973, fue dirigido a un grupo reducido de estudiantes jóvenes, que se preparaban para la profesión de Maestro en Educación Física, nos ha tocado luchar en estos años por 1973 y nos damos cuenta de que no había material de consulta accesible para el nivel de conocimientos actuales y en base a esa necesidad surgió la idea de la obra que hoy se presenta.

Más como en la ciencia que en el arte los conceptos suelen cambiar, nuevamente hemos actualizado estas ideas sobre los conceptos básicos de la nutrición con el fin de proporcionar a los futuros maestros una guía que sirva de apoyo y aumento a su formación profesional en esta rama de la ciencia.

Para la composición de datos y actualización de los conceptos recibidos de los autores y el material de consulta de verdaderas autoridades de fisiología y nutrición como el Dr. José Pimentel, el Dr. E. José López Gómez, el Dr. E. Mercedes de la Cruz y muchos otros más que gracias a su memoria y a las cuales hubiera sido imposible poner orden en estas notas para poder presentar los conceptos actualizados de la Nutrición.

Gracias recordados de aquel grupo de jóvenes que nos existieron una fuente donde hacer sus necesidades académicas, jóvenes a quienes hoy vemos convertirse en profesionales de la Educación, lo cual nos llena de orgullo y satisfacción, pues consideramos haber colaborado con un grupo de jóvenes a la edificación de su futuro que es a la vez el futuro de nuestro país, ya que un país será mejor gobernado y mejor desarrollado mientras mejor preparados sean sus habitantes. La familia que sembramos hace muchos años durante su preparación y los jóvenes de ayer maestros de hoy encuentran en este manual la orientación para la correcta transmisión de sus conocimientos a los futuros jóvenes estudiantes de hoy.

A la juventud estudiosa de hoy, maestra de México y futuro del desarrollo nacional, deseamos esta modesta obra esperando que sirva en ella el conocimiento básico, ya que no se pretende que sea un tratado de alto nivel, pero sí un apoyo al aprendizaje de esta rama de la ciencia.

Monterrey, N.L., Año de 1973

EL AUTOR

A P U N T E S

C A P I T U L O N º 1

FORMAS DE NUTRICION VEGETAL Y ANIMAL.
CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS.

3

Todos los seres necesitan alimentarse para sobrevivir, ya que de esta manera incorporan a su organismo sustancias que les permitan reponer las energías gastadas y regenerar sus propios cuerpos para cumplir con los propósitos vitales.

Entre las formas más sencillas de Nutrición tenemos los de los vegetales inferiores los cuales toman del medio ambiente las sustancias que utilizan como alimento y los someten a procesos de digestión y metabolismo sumamente sencillos para poder utilizarlos correctamente.

Algunos naturalistas han dividido a los seres en dos categorías.

AUTOTROFOS. - Es decir aquellos que pueden tomar sus alimentos y sintetizarlos del medio en que se desarrollan.

HETEROTROFOS. - Que son aquellos que necesitan que otro organismo tome y sintetice para ellos los alimentos.

NO