

### El Sistema-Digestivo

1. Las 6 funciones básicas según la fisiología
2. El proceso de la digestión según la macrobiótica
3. División energética de los órganos
4. Función energética del sistema-digestivo
5. Órganos digestivos accesorios
6. Recomendaciones para mantener un buen Sistema-Digestivo

### Cómo se forma el cuerpo desde el nacimiento hasta la muerte

### Los Nutrientes y componentes alimentarios importante

#### 1. Los nutrientes

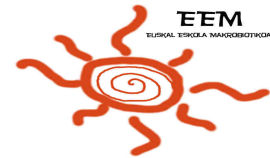
- Clasificación de los nutrientes
- Nutrientes esenciales
- Nutrientes no esenciales
- Macronutrientes
- Micronutrientes
- Digestión de los nutrientes

#### 1. Carbohidratos

- ¿ Que son los carbohidratos?
- Tipos de carbohidratos
- Función de los carbohidratos
- Digestión de los carbohidratos
- Absorción de los carbohidratos
- Metabolismo de los hidratos de carbono
- .Necesidades nutricionales de los carbohidratos
- Carbohidratos & Proteínas
- Índice glucemico y carga glucémica

#### 2. Las proteínas

- ¿ Que son la proteínas?
- ¿Qué son los aminoácidos?
- Tipos de aminoácidos
- Función de las Proteínas
- Digestión, absorción y metabolismo de las proteínas
- El metabolismo de las proteínas
- Fuentes proteicas según la evolución



### 3. Las grasa o los lípidos

- ¿Qué son los lípidos?
- Tipos de grasas
- Función de las grasas
- Digestión, absorción y metabolismo de los lípidos
- ¿Cuánta cantidad de grasa necesitamos?
- Fuentes de grasa
- Deficiencia y exceso de grasa
- Grasas en la macrobiótica
- -Ácidos grasos esenciales
- -Ácidos grasos saturados
- -Ácidos grasos insaturados
- -Ácidos grasos no esenciales
- Ácidos grasos esenciales funciones y deficiencias
- Las prostaglandinas
- Relación Omega 6 – Omega 3
- Ácidos grasos Cis y Trans

### 4. Las vitaminas

- ¿Qué son las vitaminas?
- Tipos de vitaminas
- Función de las vitaminas
- Digestión, absorción y metabolismo de las vitaminas
- ¿Cuánta cantidad de vitaminas necesitamos?
- Fuentes de vitaminas
- Deficiencia y exceso de vitaminas
- Vitaminas en la macrobiótica

### 5. Los Minerales

- ¿Qué son los minerales?
- Tipos de minerales
- Función de los minerales
- Digestión, absorción y metabolismo de los minerales
- ¿Cuánta cantidad de minerales necesitamos?
- Fuentes de minerales
- Deficiencia y exceso de minerales
- Minerales en la macrobiótica
- La relación Sodio-Potasio
- ¿Que nos pueden hacer perder minerales?