



---

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Nutrición Clínica**

**Alumno:**

**Orlando Gómez López**

**Catedrático:**

**Dra. Karina Hernández Aguilar**

**Tema:**

**Principios De Nutrición**

**San Cristóbal De Las Casas, Chiapas**

## **Principios De Nutrición**

Consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos, para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales manteniendo condiciones internas, desarrollo y movimiento. La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan alimentos y líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales, los procesos están relacionados con la absorción, digestión, metabolismo y excreción, los procesos moleculares están relacionados con el equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos y glucosa. La buena nutrición consiste en consumir una variedad de alimentos, limitar el consumo de bebidas y alimentos y controlar la cantidad de calorías que se ingiere, una alimentación equilibrada ayuda a reducir el riesgo a enfermedades cardiovasculares.