



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.