



**Universidad: UDS**

**Campus: Comitán de Domínguez**

**Facultad: Medicina Humana**

**Materia: Nutrición**

**Docente: Lic. Nutrióloga Rodríguez Martínez**

**Daniela**

**Alumno: Cárdenas Hernández León Felipe**

**Semestre: 3er**

**Grupo: A**

**Tema: Ensayo**



*Este trabajo está hecho con la finalidad de Preservar,  
Generar y Diseminar el Conocimiento.*



El tema la nutrición es un tema muy importante en la vida del ser humano. De la salud y la nutrición es que se basa el bienestar de vida de cada persona. Es importante estar informado de los conceptos de estos para así poder vivir una vida saludable. Hay momentos en que nos sentimos como si no fuera realmente importante el comer saludable o ingerir vitaminas y eso es un error de nosotros los seres humanos, ya que es una de las cosas de las que debemos estar más pendientes. En este ensayo este es el tema que estaremos llevando a cabo. La nutrición es todo aquel proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece. Es importante se para el concepto de nutrición del de alimentación ya que este se refiere más al acto consciente de ingerir alimentos y la manera como se ingieren, más que la función de estos nutrientes en el organismo. La nutrición en general es la que se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas, proteínas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder

desarrollar las actividades cotidianas. Gozar de buena salud consiste en tener bienestar físico y mental, tener buena forma y equilibrio. Muchas personas descuidan su bienestar y no piensan en lo importante que es cuidar la salud. Claro está eso no significa comer mucho o poco, sino lo apropiado y lo que mejor hace a nuestro cuerpo. La nutrición trata de explicar en lenguaje cotidiano conceptos básicos que se deben tener en cuenta al momento de elegir alimentos; las cantidades que se consumen y la forma de combinarlos.

Mi opinión con el artículo es compatible en ciertos aspectos ya que se considera en la nutrición todo aspecto en cuestión del ambiente de los individuos que hay ya que influye la economía forma de vida de los individuos. Ya que el desarrollo de los mismos depende de su propia alimentación su forma de vida cotidiana en cuestión de alimentación debe ser la adecuada para mantener de la forma más óptima sus funciones y desempeñarse lo mejor posible.

En mi punto de vista se debe considerar la zona endémica en la que se encuentra el individuo ya que de ahí depende su pleno desarrollo en el aspecto en que se consiguen los alimentos y como se procesan para comprarse o conseguirse ya que es lo más importante