

19/08/2020

Alumna: Lucia Guadalupe Zepeda Montufar

Catedrática: Lic. Jessica Alejandra Velázquez Cortez

**Alimentación:** Conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado e ingestión. Dependerá de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación económica, aspectos psicológicos etc.

**Alimento:** Es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos, para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para ser fuente y motor.

**Nutrición:** Es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza las sustancias químicas (nutrientes) y los utiliza para llevar a cabo las siguientes funciones:

- \* Cubrir las necesidades energéticas
- \* Formar y mantener las estructuras corporales
- \* Regular los procesos metabólicos
- \* Prevenir las enfermedades relacionadas con la nutrición.

**Nutrientes:** Son el combustible indispensable para el ser humano, ya que aportan energía y son participantes de los miles de reacciones que ocurren en el cuerpo.

**Agua:** Cuerpo compuesto de un volumen de oxígeno y dos de hidrógeno. Líquido incoloro e inodoro.

**Hidratación:** Acción y efecto de hidratar, combinar una sustancia con agua.

