



Nutrición. L. N. Jessica Alejandra Velázquez Cortez.

"Conceptos base"

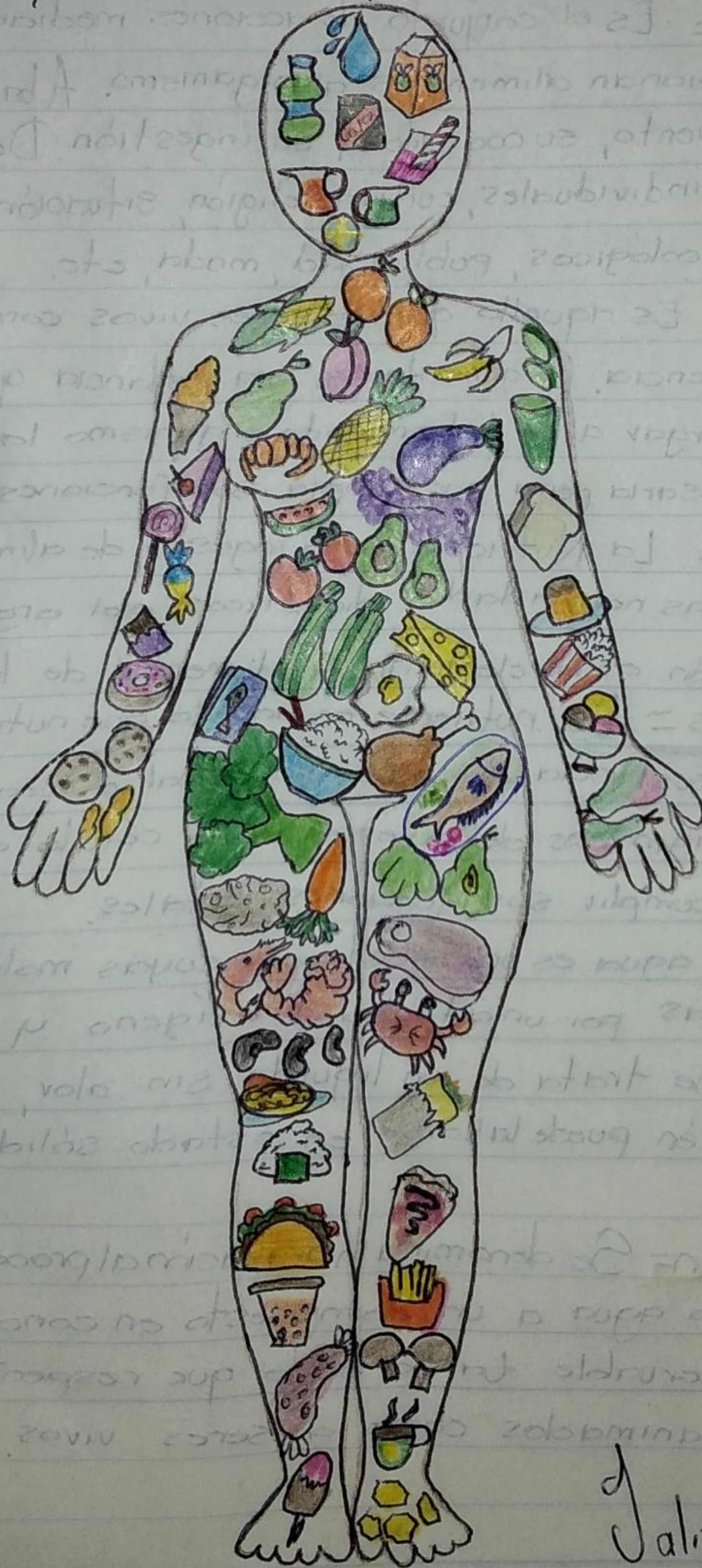
20/Agos/2020

- 1- Alimentación = Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimento, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc.
- 2- Alimento = Es aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia. Un alimento es una sustancia que tiene la propiedad de otorgar a un determinado organismo los nutrientes y la energía necesaria para que cumpla sus funciones básicas.
- 3- Nutrición = La Nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud.
- 4- Nutrientes = Un nutriente es aquello que nutre, es decir que aumenta la sustancia del cuerpo animal o vegetal. Los nutrientes son originarios del exterior de la célula que esta necesita para cumplir sus funciones vitales.
- 5- Agua = El agua es una sustancia cuyas moléculas están compuestas por un átomo de oxígeno y dos átomos de hidrógeno. Se trata de un líquido sin olor, sin sabor sin color, también puede hallarse en estado sólido o gaseoso.
- 6- Hidratación = Se denomina hidratación al proceso mediante el cual se agrega agua a un compuesto en concreto. Este fenómeno es observable tanto en lo que respecta a compuestos inanimados como a seres vivos.



Elaborar en dibujo del contorno de un cuerpo humano

Por dentro cubrir de los alimentos y bebidas que consumes cotidianamente, aquellos que forman la mayor parte de tu vida diaria, colorea el dibujo, Tamaño del dibujo 1 Cuartilla.



Jalixa Ruiz