

Conceptos:

Alimentación

Es el acto de proveerse de alimentos, se necesita seleccionarlos, preparar y consumir.

Alimento

Vehículo por el cual el organismo adquiere los nutrimentos, que le permiten un correcto funcionamiento.

Nutrición

Proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción.

Nutrientes

Compuesto químico (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales) que forman parte de los alimentos.

Agua

Producto de 2 átomos de oxígeno y un hidrógeno. Es inodoro, insípido e incoloro.

Hidratación

Proceso de añadir líquidos a un objeto, individuo u otro ser, para garantizar el buen funcionamiento.

