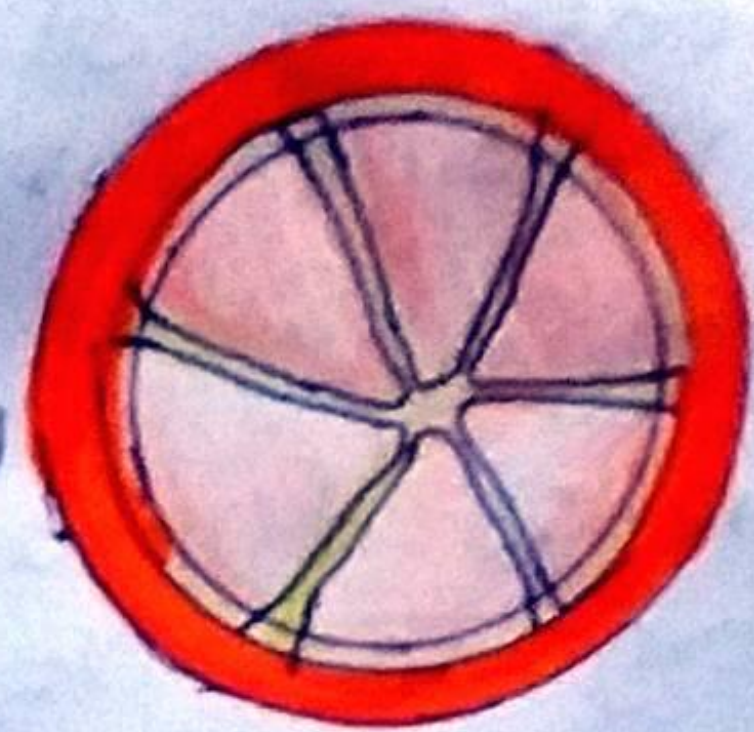


Alimentación: Ingesta de los alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado. **La alimentación** es la acción y efecto de alimentar o alimentarse. Se denomina alimentación al proceso de ingesta de alimentos a efectos de proveer al organismo los nutrientes necesarios para su desarrollo.

Alimentos: Sustancia que tiene la propiedad de otorgar a un determinado organismo los nutrientes y la energía necesarios para que cumpla sus funciones básicas. **Un 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 de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos, promoviendo el crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en **trabajo, locomoción y calor**.

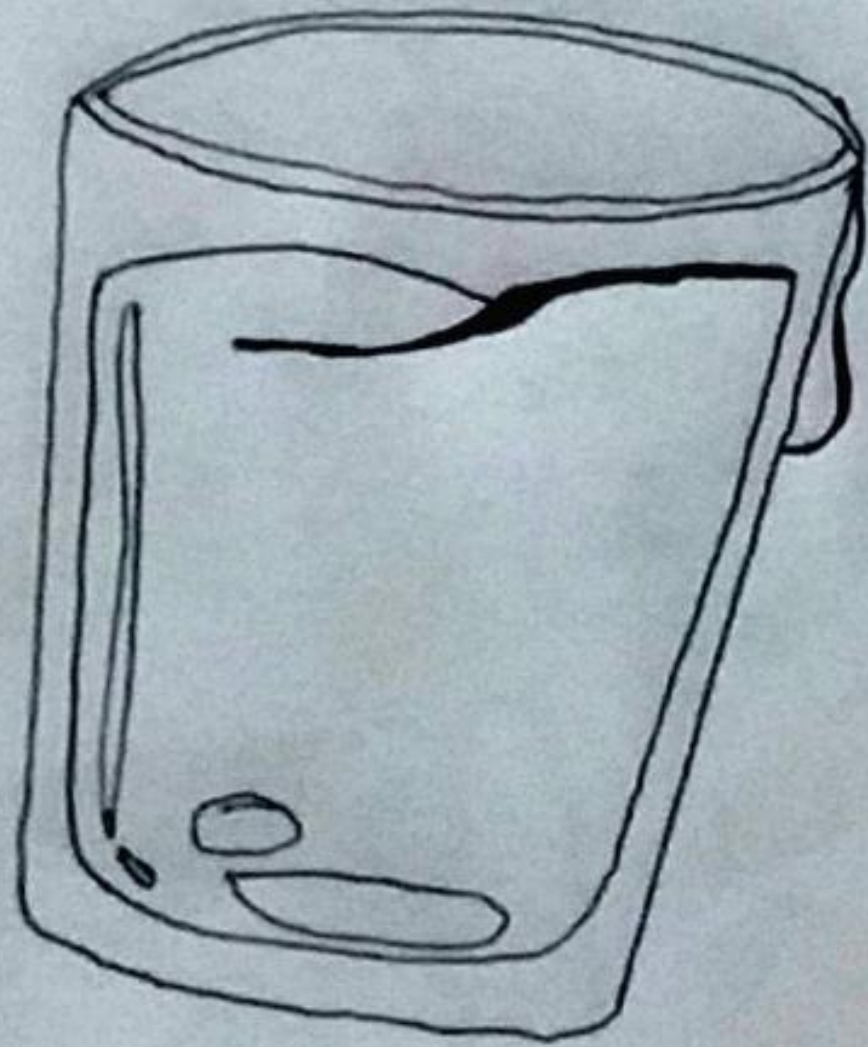
Nutrición: Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad.



Nutrientes Es todo aquello que nutre o alimenta con el fin de garantizar la conservación y desarrollo de un organismo. Del latín **nutrio, nutris**, cuyo significado es nutrir o alimentar. Compuesto químico que forma parte de los alimentos. El cuerpo utiliza estos compuestos para funcionar o crecer. Sustancia que los seres vivos requieren para mantener su organismo con vida. Pueden ser adquiridos a partir de otros organismos. **Ejemplos:** grasas, Carbohidratos, Proteínas, o Vitaminas.

Agua: Sustancia líquida, transparente, inodora, incolora e insípida, fundamental para el desarrollo de la vida en la tierra. El agua representa 2/3 partes de nuestro cuerpo, es la bebida por excelencia y la principal fuente de hidratación. Al nacer: 75% agua; Adulto: 60% (cumple numerosas funciones en nuestro cuerpo desde la regulación de la temperatura hasta su intervención en numerosos procesos metabólicos. "Sinónimo de vida". H_2O .

Hidratación: Acto y resultado de hidratar. Alude a otorgar la humedad adecuada a algo o a combinar una sustancia con agua. Cantidad de agua que necesita el organismo de un ser vivo para funcionar de manera correcta. Proceso de añadir líquidos a un individuo o un compuesto en concreto.



Dibujos

