



"CONCEPTOS"

- 1- **ALIMENTACIÓN**: La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.
- 2- **ALIMENTO**: Es cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición; es el componente esencial de la vida desde el nacimiento hasta la muerte, ya que proporciona una mezcla de sustancias químicas que hace posibles que el cuerpo construya y mantenga sus órganos y le suministra la energía para desarrollar sus actividades.
- 3- **NUTRICIÓN**: La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) 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.
- 4- **NUTRIENTES**: Un nutriente es aquello que nutre, es decir, que aumenta la sustancia del cuerpo animal o vegetal. Se trata de productos químicos que proceden del exterior de la célula y que ésta requiere para poder desarrollar sus funciones vitales. Los nutrientes son absorbidos por la célula y transformados a través de un proceso metabólico de biosíntesis conocido como anabolismo.

201933403

5- AGUA: Es una sustancia líquida desprovista de olor, sabor y color que existe en un estado más o menos puro en la naturaleza y cubre un porcentaje importante (71%) de la superficie del planeta.

El agua cumple funciones vitales en el planeta, ya sea como medio vital, transporte de nutrientes, o incluso básico para la fotosíntesis vegetal.

En el cuerpo cumple funciones como: constituye medio vital para la mayoría de las células, transporta sustancias disueltas, compone un enorme porcentaje en sangre etc...

6- HIDRATACIÓN: Se denomina hidratación al proceso mediante el cual se agrega agua a un compuesto concreto. Este fenómeno es observable tanto en lo que respecta a compuestos inanimados como a seres vivos.