

Carlos Manuel Lazaro Vicente



Alimentación

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, los alimentos aportan sustancia que dan nutrientes que se necesitan para el mantenimiento de la salud.

Alimento

Es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres humanos (vivos) para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo, para ser frecuente y motor de producción de las diferentes sustancias que se necesitan para la formación de algunos tejidos promoviendo el crecimiento.

Nutrición

Es la ciencia que comprende todas aquellas procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza la sustancia químicas.

Nutrientes

son elementos compuestos químicos que se encuentran en los alimentos, estos participan de forma activa en las relaciones metabólicas necesarias para que funcione el organismo.

Agua

Es una sustancia cuya molécula está formada por los átomos de hidrógeno y uno de oxígeno. El agua es esencial para la supervivencia de todas las formas conocidas de vida.

Hidratación

El cuerpo tiene una regulación delicada con un contenido en agua que asciende a dos tercios de su peso. Esta agua supone que el 85 por ciento de la sangre, el 80% de la masa muscular y un cuarto de la masa ósea.