

- ▶ **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.
- ▶ **Alimento:** Es una sustancia empleada para la correcta nutrición de un ser vivo, tiene un impacto social y psicológico en la humanidad. Es nutricional porque puede proporcionar energía y materia en el anabolismo de los seres vivos.
- ▶ **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, etc.
- ▶ **Nutrientes:** Es cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del metabolismo, etc.
- ▶ **Agua:** Es una sustancia líquida desprovista de olor, sabor y color, su enorme presencia en la tierra determina en buena parte la existencia de vida del planeta.
- ▶ **Hidratación:** Se obtiene a partir de la adición, permite al organismo funcionar mucho mejor ya que el líquido actúa como parte del alimento que se necesita para generar energía y así poder subsistir.
2L de agua al día.

