

Nombre de alumno (a): Elisa Fernanda Navarro Arizmendi

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: ACT. SEM. 3

Materia: Introducción a la nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1°

Grupo: LNU

NUTRICIÓN

Como ciencia

Todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo.

Estudia

La reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que lleve a cabo tres procesos fundamentales.

Consiste en

La nutrición es el proceso por el que nuestro cuerpo obtiene los elementos necesarios para funcionar a través de los alimentos.

Escoger buenos nutrientes a lo largo del día, ayuda a que tu rendimiento deportivo sea mas efectivo.

Beneficio

En la vida diaria

Un desequilibrio en la nutrición puede ser causa de mala salud, la fatiga y un sistema inmune debilitado.

Procesos fundamentales

- Mantenimiento de las condiciones internas
- Desarrollo
- Movimiento

En educación

Es un elemento fundamental del capital humano de la comunidad.

De ahí la importancia de conocer las características de la nutrición de la población e identificar los problemas que pudieran existir.

Bibliografía:

<https://functionalfeel.com/la-importancia-la-nutricion-la-vida-diaria/#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20es%20el%20proceso,y%20un%20sistema%20inmune%20debilitado>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n#:~:text=Como%20ciencia%2C%20la%20nutrici%C3%B3n%20estudia,y%20calor%C3%ADas%20que%20se%20ingieren>

<https://www.hayelosc.com/5-consejos-de-nutricion-que-deberias-implementar-en-tu-vida-diaria/>

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000100015