



Nombre de alumno: Roxana Belen López López

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Mapa Mental

Materia: Introducción a la nutrición

Grado: 1°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "A"

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales.



La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta equilibrada con bases a la pirámide alimenticia

Los procesos moleculares o microscopistas están relacionados con el equilibrio de elementos como **enzimas, vitaminas,** minerales, **aminoácidos, glucosa,** transportadores químicos, mediadores bioquímicos, **hormonas,** etc.



LA NUTRICION COMO CIENCIA EN LA VIDA y EN LA EDUCACION

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una determinada alimentación; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la **salud.**

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo.

La nutrición es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos.



Una alimentación equilibrada ayuda a reducir el riesgo cardiovascular porque reduce tanto el colesterol y la presión arterial como el peso.

La buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos y bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren.

