

**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

Estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo.

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

- Mantenimiento de las condiciones internas
- Desarrollo
- Movimiento

Manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.

## En la vida diaria

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

### Beneficio

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

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

## 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>