

## Introducción a la nutrición

¿Por qué decidí estudiar medicina humana?

En lo personal, a mí me gusta poder ayudar a las personas, esta carrera tiene como objetivo lo mismo pero con una abundante diversidad de maneras para poder hacerlo en cuestión de salud, el hecho de saber que en una situación tienes la capacidad de poder salvar a un paciente o poder cambiarle la vida para bien, es la motivación principal para mí.

¿Por qué considero importante la materia de nutrición?

La considero importante ya que se dedica a comprender el efecto de lo que comemos y bebemos en los procesos fisiológicos de nuestro cuerpo.

¿Cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición?

La alimentación es la acción de consumir los alimentos que nos aportan nutrientes y nutrición es fundamental para los seres vivos ya que nos permite crecer, desarrollarnos, disponer energía, etc.

¿Consideras que practicas una saludable o malsana alimentación?

Soy consciente que no llevo una saludable alimentación, pero decidí cambiarla y llevar una dieta saludable.