

**Universidad del Sureste.**

**Campus Tuxtla Gutiérrez.**

**Iris Rubí Vázquez Ramírez.**

**Lic. En medicina humana.**

**Tercer semestre.**

**Actividad: preguntas en clase.**

**Nutrición.**

**Lic. Jessica Alejandra Velázquez Cortez.**

**Martes 24 de agosto del 2021.**

## Actividad asignada.

¿Por qué decidí estudiar medicina humana?  
Porque desde pequeña me comenzó a llamar la atención, en preparatoria pude relacionarme más con una carrera técnica en enfermería y terminé gustándome. Por cuestiones de la vida creí que no era "suficiente" para esta profesión, sin embargo nunca ha dejado de gustar me. Ahora que tengo la oportunidad de estudiarla, trato de demostrarme constantemente que soy capaz de ser un buen médico y conforme avanzo de nivel me gusta más y confirmo que no tome una mala decisión al seguir esforzándome para estar donde estoy, sin importar que no es un camino fácil.

¿Por qué considero importante la materia de nutrición?

Porque como médicos nos ayudara a comprender la importancia de los alimentos. A darnos cuenta que con una buena alimentación podemos evitar muchas enfermedades como la diabetes y la obesidad, incluso a tener mejores resultados en algun tratamiento.

¿Cuál es la diferencia entre alimentación y nutrición?

La alimentación hace referencia a la ingesta de alimentos, mientras que la nutrición se enfoca a un proceso bioquímico y mecanico que tiene una finalidad específica como el obtener energía.

¿Considera que practica una saludable o mala sana alimentación?

Saludable, hace poco comprendi que comer sano no es feo ni aburrido y mucho menos comer poquito. En esta materia espero aprender más para seguir mejorando mis hábitos alimenticios.