



# LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA



**Catedrático:**

**Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre del alumno:**

**Arturo Rodriguez Ramos**

**Tema:**

**Nutrición**

**Materia:**

**Nutrición**

**Grado y Grupo:**

**3-“A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Marzo del 2023.

## EN PROCESO DE LA BUENA NUTRICIÓN

Bueno como podemos observar en el tema del día de hoy hablaremos de un tema en específico el cual al día de hoy muchas personas la conocen al cual retomaremos este tema curioso dependiendo de varias observaciones los cuales van retomando mediante sus características como son en la nutrición, tenemos como visto la importancia de la misma ya que retomamos mucho de los procesos de la misma hay que retomar en el entendimiento del tema ya que por cuestiones tanto de salud como las expresiones de la importancia que tenemos en la comida ya que es un hecho saber lo importante de este tema ya que en la vida cotidiana es vital ya que es lo que hacemos toda la vida ya que es lo que comemos y de la comida es muy característica de lo saludable y lo no saludable por ejemplo la comida chatarra y la comida saludable la cual es consistente lo que comemos día a día es muy importante lo que ingerimos ya que al paso del tiempo nos puede beneficiar como nos puede perjudicar ya que en nuestro organismo para estar saludables tenemos que comer saludable en ese proceso de vital importancia que es la comida ya que tenemos como los conceptos generales en la comida, como lo es comer más fácil por apurarnos dependiendo la comida tiene pros y contras ya que mediante lo que ingerimos nuestro organismo un proceso de digestión después del proceso de ingestión al cual la importancia de estas proteínas que están con el dicho alimento nos beneficia para nuestro cuerpo el cual le contribuye de mucho ya que es importante ya que tienen macronutrientes, hidratos de carbono, lípidos y proteínas las cuales son parte de las comidas y si sabemos como utilizarlas mediante el consumo de los alimentos nos puede ir beneficiando día a día ya que sabremos como comer saludable para que estemos bien de la salud lo cual es de vital importancia, como por ejemplo tenemos en los macronutrientes en nuestras comidas las cual digerimos todos los días dependiendo que comida vamos recolectando mientras ingerimos ese alimentos algunas vitaminas y minerales los cuales van saliendo poco a poco de las mismas y en nuestro cuerpo pues le beneficia tiene beneficios para el cuerpo como al comer la diferentes tipo de comida como tenemos a la fibra la cual a nuestro organismo a nuestro cuerpo mediante los alimentos ingeridos lo va extrayendo estas unidades beneficiosas las cuales viene con los alimentos como por ejemplo es vital para el ser humano tomar el agua y la medida la cual tienen que llegar en todo momento para no generar alguna malestar en el organismo por su escaso consumo ya que es vital es de suma importancia para el cuerpo para el organismo en dicho proceso para beneficiar esos factores

importantes del cuerpo humano en los procesos los cuales es beneficiado por los alimentos los cuales ingerimos al pasar del tiempo son de importancia, como también tenemos en los temas de importancia los electrolitos que son de importante características para ingerir el comer saludable te puede salvar de muchas enfermedades de las cuales te estas ahorrando mediante el paso del tiempo lo cual el comer saludable te lo está agradeciendo tu organismo al estar mediándolo con cosas saludables teniendo el mismo conocimiento que todos el que sabe cómo comer bien es el rey ya que teniendo una buena a alimentación día a día que es lo que queremos más ya que sabremos algo de vital importancia ya que no ahorraremos mucho en muchas cosas ya que para todo una buena nutrición es la calificada para hacer todo ya que todo conlleva a una buena nutrición ya que tenemos de ejemplo de un cuerpo sano hasta nosotros nos vemos bien pues ya que tenemos la consistencia en buen estado nos podemos mejorar la característica que queramos en cada cosa es un proceso pero dicho proceso siempre nos lleva a un mismo tema el cual es la nutrición cada proceso nos conlleva a ella y sin ella no hay avance alguno cada característica saludable al cuerpo mediante al tiempo ira recayendo y todo lo de vital importancia pues estará mal, en caso tenemos un buen ejercicio y buen consumo de alimentos saludables hasta nos podemos fuertes nos podemos mejorar en varios sentidos tanto como el físico como en lo mental como en todo lo interno que es nuestro organismo el cual va a estar en todo su esplendor al estar ingiriendo sano lo cual todo dependerá de las clasificaciones de los alimentos los que de vital importancia están clasificados para poder ver más allá de comer saludable todo tiene ese nombre y esos sobrenombres para darse cuenta que es lo que prolonga cada alimento que carbohidratos, que vitaminas, proteínas, lípidos hasta vitaminas y aquellos procesos en los cuales es de importan aprenderlos para saber del tema para cuando ingerimos esos alimentos sabremos lo que estamos comiendo si saludable más proteína tenemos que saber sobre las comidas que vamos a ingerir día a día la cuales podemos observar en el plato del buen comer ya que es todo de los alimentos saludables y de que están hechos que proporciones saludables tiene y las cuales las miraremos de comidas para poderlas ingerir y saber que comemos y que comidas son las buenas como también tenemos que saber sobre la jarra del buen beber lo cual es todo lo que ingerimos pero en bebidas y tiene todas las proporciones e ellas son los instrumento para darnos cuenta de que es lo que comemos y que tan saludable es, como en los alimentos funcionales como tantos alimentos los cuales son una proporción que benéfica al cuerpo humano en su ingesta todo nos conlleva en la nutrición en su ingestión que es la ciencia más importante para estudiar ya que es de nuestra comida lo cual es un proceso biológico lo cual tiene procesos en el cuerpo humano los cuales son la ingesta, la digestión, la

absorción, la asimilación y ya por ultimo de este mencionado proceso se tiene la excreción lo cual es la dicha acción del organismo lo cual excreta las sustancias de desecho del cuerpo, como también en el cuerpo tenemos muchos factores los cuales son prolongados temas los cuales tocaremos para ver o escuchar lo importantes que son para el cuerpo y para el organismo en si, como la energía de nuestro el cuerpo que nos va a hacer todo desde los movimientos los cuales no da esta dicha energía para estar despierto y no dormirnos pues como son buenas las recomendaciones las cuales nos hacen para saber más o para mejorar en ciertos ámbitos de conocimiento para lo del alimentación saludable lo cual y lo visto que en todas las personas es diferente por es obvio todos tiene diferente organismo tiene ese metabolismo distinto ya que no somos las misma personas para casi todos todo del tema de la nutrición en algunos cambia pero en todo tienen el poder de hacerlo lo cual ese no es un factor para decir no puedo es solo el simple hecho para ver tu cuerpo y saber lo que tu cuerpo quiere y necesita para dárselo como lo es en la dieta.

### Referencia Bibliográfica

- Arturo-Ramos, Daniela-Monserrat. Universidad de UDS. (18 de marzo de 2023). Definiciones y relaciones sobre el proceso de la nutrición en los conocimientos del ser humano. Apuntes. Archivado en la Libreta. Consultado el 18 de marzo de 2023.