



Mi Universidad

Nombre del alumno: Amanda Itzel Calderón Gonzalez

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: I

Nombre de la materia: Planeacion Dietética

Nombre del profesor: Daniela Monserrath Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: Segundo

La nutrición es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metabólica y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, de modo que inicia cuando consumimos un alimento, platillo o bebida, y termina con la eliminación de los desechos ya sea a través de la orina, las hece.

La alimentación es una acción y la nutrición es un proceso por la cual nos alimentamos (ingerimos, digerimos, excretamos)

La eliminación de desechos serían a través de: La orina, veces, respiración, piel.

El metabolismo es aquel conjunto de reacciones bioquímicas que tienen lugar en las células y que resulta en el intercambio de materia y energía con el medio que los rodea.

Los Micronutrientes son tienen proteína, grasa, carbohidratos

Las proteínas tienen aminoácidos que la cual nos aporta energía desarrollada anticuerpo contracción muscular ayuda al metabolismo así como: las carnes rojas, pescados, nuez.

Lácteos, huevos, lombrices, granos.