



Significado de la alimentación y su relación

ARREVILLAGA HERNÁNDEZ MAURICIO FIDEL

L.N. Luna Gutiérrez Patricia

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Psicología y retos nutricionales

Tapachula, Chiapas

15 de Junio 2024

ALIMENTACIÓN

Necesidad vital para la supervivencia, la alimentación también es bienestar, cultura y placer.

POR DEFINICIÓN.

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Es decir, abarca la selección de los alimentos, el cocinado y su ingestión.

ALIMENTO

Los **alimentos** son unas sustancias (sólidas o líquidas) que ingerimos y que nuestro organismo transforma obteniendo unas sustancias químicas, nutrientes, necesarios para la formación, crecimiento y reconstrucción de nuestros tejidos.

NUTRICIÓN

La nutrición comprende todos los procesos con los que el organismo incorpora, transforma y utiliza las sustancias químicas (nutrientes) que contienen los alimentos.

LOS NUTRIENTES

Presentes en los alimentos son fundamentales para la vida.

LA SALUD

Depende fundamentalmente de la variedad y tipos de alimentos que ingerimos.