

Rubí Elizabeth Pérez  
Jiménez

Daniela Monserrat  
Méndez Guillen



Introducción a la nutrición



1 unidad

Nutrición

Ensayo

# INTRODUCCION A LA NITRICUON

la alimentación que es una actividad básica fundamental que llevamos a cabo los organismos vivientes y que implica la ingestión de los alimentos para satisfacer la necesidad alimenticia básica para de este modo lograr la energía indispensable que necesitamos para desarrollarnos Entonces, si la alimentación los seres vivos no podríamos regular ni mantener las funciones metabólicas y por consecuencia no podríamos gozar de una buena salud .La alimentación es necesaria en todos los seres vivos ,tanto en los animales como en los seres humanos .

LA buena alimentación es aquella que satisface completamente las necesidades de las personas especialmente en lo que corresponde de su salud por ejemplo :en el caso de los adultos es aquella que persigue que las personas mayores conserven el peso que deben para de este modo prevenir algunas elecciones que se asocian a malos hábitos De alimentación ,o el caso de los niños y de los adolescentes propone una dieta que contribuya directamente el crecimiento o a un desarrollo conforme

Antología de introducción a la nutrición 2024

# INTRODUCCION A LA NITRICUON

Una buena alimentación significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes ,vitaminas y minerales que necesita para trabajar correctamente

Teniendo en claro qué es la alimentación y su importancia para el desarrollo y mantenimiento de la vida podemos adentrarnos en el concepto que nos ocupa la buena alimentación .La alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias ,fundamentales para conseguir y desarrollarse.

No se debe confundir alimentación con nutrición ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir Un alimento .la acción puede ser autótrofa o heterotrofa . La alimentación es lo importante de nuestra vida ,pues nos mantiene activos y con energía ,es por esta razón que debemos cuidar todo lo que ingerimos para que no nos hagamos daño .

Antología de introducción a la nutrición 2024