



nombre
sophia sánchez
trujillo

maestra :

DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN

LA ALIMENTACION

En este ensayo se hablara de la importancia de la alimentación en el ser humano y en la vida ,todos los días cuando comemos le estamos dando energía en cada aspecto a nuestro cuerpo para que funcione y podamos hacer actividades correctamente. La alimentación no solo se basa en comer va mas alla de eso ya que tenemos que elegir correctamente alimentos que nos aporten de todo un poco y la buena alimentación nos ayuda mas que solo tener un buen físico sino que también nos ayuda a tener una mejor salud y evitar enfermedades.

En países donde la gente la gente no tiene el acceso a alimentos saludables pueden sufrir desde muy pequeños de grandes enfermedades como la (anemia)pero en países donde si se pueden encontrar los alimentos para tener una correcta alimentación la mayoría de la gente no la sabe llevar ya que en muchos países tienen problemas de salud por que sufren de obesidad , diabetes entre otras y eso se debe a la falta común de llevar la alimentación correcta y tienen una alimentación basada en pura comida chatarra y eso a la larga les ocasiona los problemas en el corazón como en otros lados .

Para tener una correcta alimentación se debe de tomar algunas características para saber como tener la correcta alimentación. Debemos de tener una suficiente alimentación que debe de darnos energía para poder hacer todas las actividades, también se debe de tener la dieta completa de todos los nutrientes en tu plato mientras mas color mas nutrintes estaremos obteniendo ,pero sobre todo debe de ser equilibrada ya que no debemos de consumir ni mucho ni poco , debemos consumir una cantidad estable de los alimentos en nuestro día a día ,lo mas importante es que los alimentos se encuentren en un estado saludable donde los podamos consumir sin que nos hagan daño.

Aunque se piensa que la nutrición y la alimentación es lo mismo no son iguales ,tienen algunas cosas en común pero no quiere decir que por eso signifiquen lo mismo , la alimentación es el acto de comer algo que nosotros deseamos y que decides , la nutrición en cambio es cuando ocurre dentro de tu cuerpo aunque tu no te des cuenta, es el proceso por el cual tu cuerpo absorbe y toma los nutrientes de los alimentos que acabas de digerir y eso

los usa para poder tener energía, 'para crecer , para moverte y sobre todo para estar sano

Con esto nos podemos dar cuenta que nuestro que nuestro organismo necesita los alimentos saludables para poner estar sanos por que si solo le das comida que no te aporte con el tiempo se vera afectado en tu cuerpo el no haber comido bien y dejara de funcionar , el cuerpo funciona como un carro sin la gasolina no funciona entonces nosotros no podríamos funcionar sin los alimentos.

