



## **Autobiografía**

*Luis Rodrigo Cancino Castellanos*

*Profesor: ROMAN CAMPOS MARIA  
VERONICA*

*Nutrición.            1 unidad*

---

Realizado por:  
Luis Rodrigo Cancino  
Castellanos



# AUTOBIOGRAFIA

---

# Índice



---

**01. Introducción**

---

**02. Infancia**

---

**03. Adolescencia**

---

**04. Adulto joven**

---

**05. Conclusión**

---

# Introducción

En estas paginas que compartiré se relatará mi historia llena de esfuerzo, perseverancia, victorias y derrotas. Actualmente soy un estudiante a punto de egresar de la carrera de nutrición cuento con 21 años de edad y estudio en la universidad del sureste, comparto mi historia para imponer una reflexión la cual es que el tiempo te dará a conocer lo que realmente te apasionará por el resto de tu vida.



# 01

Nací el 22 de diciembre del 2003 en la ciudad de comitán de dominguez chiapas exactamente en el sanatorio privado ulloa. Fui producto del amor y cariño de mis padres Jose Luis Cancino Najera y Rosa Isela Castellanos Guillén a los cuales agradezco el darme la vida, nací pesando alrededor de 4 kg y a termino. Durante mi niñez fui un niño muy hiperactivo el cual le gustaba mucho bromear y jugar rodeado de amigos, durante la niñez descubrí un dote que tenía el cual era bailar básicamente era mi cosa favorita de esos tiempos, aparte de jugar videojuegos me encantaba comer lo que preparaban en la cafetería y me llamaba la atención la cocina pero a esa edad no alcanzaba la estufa.



# 02

Durante mi adolescencia se me complicó mi gusto hacia la comida ya que llegué a aumentar unos kilogramos extras lo cual complicaba la socialización con otras personas gracias a un problema el cual es la inseguridad de uno mismo, en ese entonces ya podía cocinar y era algo el cual realmente me llamaba la atención ya que tenía la habilidad de experimentar con la comida combinar sabores y casualmente me quedaba rico digamos que en lo social durante mi adolescencia no me llegué a destacar demasiado, mi grupo de amigos estaba conformado por 2.



# 03

Durante mi joven adultez las cosas cambiaron ya que me desarrollé físicamente y mentalmente mi grupo de amigos era mucho más grande gracias a los videojuegos, en cuanto las desconfianzas ya creía mas en mi, me metí de lleno en el gimnasio e incluso comencé a comer mejor, lo cual aumentó mi confianza, había descubierto algo que me llamaba demasiado la atención el cual era el ejercicio físico y la alimentación correcta veía cambios en mi cuerpo y me llegué a obsesionar un poco, entré a la universidad eligiendo la carrera de nutrición porque era lo que mas se relacionaba con los hábitos que había creado, creé relaciones muy buenas con mis compañeros e incluso encontré a una persona especial en mi vida la cual me enseñó a amarme a mi mismo.



# Conclusiones

La vida está llena de altas y bajas e incluso pareciera que en puntos de tu vida sentirás que el mundo va a estar en tu contra pero es cuestión de tiempo que el éxito llegará, espero cuando egrese ayudar a personas a lograr sus objetivos y superar sus límites.

04







Muchas  
**GRACIAS**

