

Nutrición

Comprende 3 tiempos: Alimentación, Metabolismo y Excreción.



La Nutrición

La Nutrición es un conjunto de procesos biológicos en que los organismos asimilan y utilizan los nutrientes para el funcionamiento y crecimiento.

Mientras que la alimentación consiste en la elección, preparación y consumo de los alimentos; que a su vez tiene mucha relación con nuestros hábitos, el entorno, tradiciones, la economía el lugar donde vivimos.

El término general para todos los procesos químicos que realizan las células del organismo se denomina metabolismo.

El más importante entre estos procesos es la oxidación (combustión o quema) de alimento que produce energía. Este proceso es análogo al motor de un auto cuando quema gasolina para producir energía y funcionar.

En la mayoría de las formas de combustión ya sea un automóvil o un ser humano, se produce calor y también energía.

El cuerpo humano requiere energía para todas las funciones corporales, incluyendo el trabajo físico, el mantenimiento de la temperatura corporal y el trabajo continuo del corazón y los pulmones. En los niños la energía es esencial para el crecimiento.

La energía también es necesaria para fragmentación, reparación y formación de los tejidos.

La excreción es la eliminación al exterior de los productos no utilizados, así como los residuos de todo lo utilizado.

Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. (Poner IMÁGENES PERSONAS SALUDABLES)

Una mala nutrición puede, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

