

Identifica la nutrición

nutrición.

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, crecimiento y el mantenimiento de sus funciones porque necesitamos crecer:

los alimentos nos dan energía para hacer cualquier ejercicio.

Además para crecer y construir o reparar tejidos

Clasificación de alimentos

proteínas se utilizan principalmente para construir los tejidos del organismo como los huesos.

Propósito

Comprender la morfología y la Fisiología del sistema digestivo humano

Nutrición en seres humanos

Es el proceso mediante el cual los alimentos se digieren, absorben y los productos de su degradación se almacenan en los tejidos y órganos del cuerpo y circulan por la sangre para cumplir su función imprescindible para la vida

Carbohidratos

Los Hidratos de carbono o Azúcares son la obtención de Fuente de energía

grasas

Las grasas también son una fuente de
energía esta energía se almacena
en ellas

minerales

nuestro cuerpo necesita minerales
como calcio el FOSFORO o el hierro
importantes para que nuestros huesos
crezcan

vitaminas

Las vitaminas son un grupo de sustancias que participan en muchas funciones de todo organismo

El agua

además de calor también necesitamos
beber. Nuestro cuerpo contiene una
cantidad muy elevada de agua