

PROFESORA: ROSARIO VILLANUEVA

TEMA: LA DIETA CORRECTA Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD

La nutrición

Es la variedad y cantidad de alimentos que consumimos de manera cotidiana.

Los nutrimentos

Son las sustancias básicas que el organismo necesita para su buen funcionamiento.

Sistema digestivo

Es la acción por medio de la cual ingerimos los alimentos y bebidas.

La alimentación

Es el proceso por el cual el organismo obtiene de los alimentos y las bebidas ingeridos los nutrimentos que necesita.

La dieta

Es donde los alimentos son reducidos hasta una forma simple que el organismo puede asimilar, utilizar y desechar con una adecuada hidratación.