

NUTRICION.

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir: la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos para el organismo.

TIPOS DE NUTRIENTES

Existen 6 tipos de nutrientes: Glúcidos, Lípidos, proteínas, vitaminas, Agua y sales minerales.

METABOLISMO

El metabolismo se refiere a todos los procesos físicos y químicos del cuerpo que convierten o usan energía, tales como:

- Respiración
- Circulación Sanguínea
- Regulación de la temperatura corporal
- Contracción muscular.
- Digestión de alimentos y nutrientes
- Eliminación de los desechos a través de la ~~urina~~ orina y de las heces.
- Funcionamiento del cerebro y los nervios.