

▼ LA NUTRICIÓN

LA NUTRICIÓN CONSISTE EN OBTENER LOS NUTRIENTES QUE HAY EN LOS ALIMENTOS, MEDIANTE UN CONJUNTO DE PROCESOS FÍSICOS Y QUÍMICOS, Y HACERLOS LLEGAR A TODAS LAS CÉLULAS, PARA QUE ESTAS PUEDAN FUNCIONAR.

▼ TIPOS DE NUTRIENTES

EXISTEN 6 TIPOS DE NUTRIENTES:

- ▼ GLÚCIDOS.
- ▼ LÍPIDOS.
- ▼ PROTEÍNAS.
- ▼ VITAMINAS.
- ▼ AGUA.
- ▼ SALES MINERALES.

CADA UNO CUMPLE UNAS FUNCIONES DISTINTAS, APORTANDO LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA NUESTRAS CÉLULAS.

▼ EL METABOLISMO ES EL CONJUNTO DE REACCIONES QUÍMICAS QUE TIENEN LUGAR EN LAS CÉLULAS DEL CUERPO PARA CONVERTIR LOS ALIMENTOS EN ENERGÍA. NUESTRO CUERPO NECESITA ESTA ENERGÍA PARA TODO LO QUE HACEMOS, DESDE MOVERNOS HASTA PENSAR.