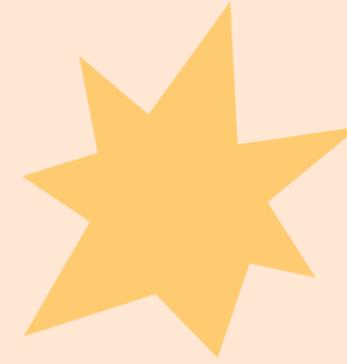


# La nutrición





**La nutrición es el conjunto de funciones orgánicas que transforman los alimentos para obtener la energía necesaria para el organismo.**





## La nutrición según el Dr

El Dr. Cidón Madrigal entiende por nutrición “el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan solo el acto de proporcionar al cuerpo humano alimentos”.





# La nutrición según la Nutrióloga Alexandra Guerrero

---

# Concepto

La nutrición es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos.

Implica la digestión, absorción, asimilación y excreción.



# Nota Reflexiva

La nutrición es muy importante para los seres vivos porque nos ayuda a obtener diferentes beneficios de lo que ingerimos para nuestro sistema y para nuestra vida diaria.

Lo logramos al comer bien y con diferentes alimentos ricos en energía y vitaminas como frutas y verduras, agua, etc.

