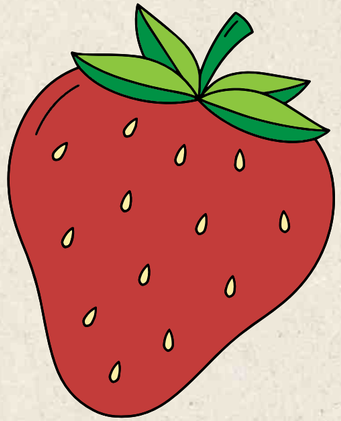

Proyecto de:
Nutrición

# Índice

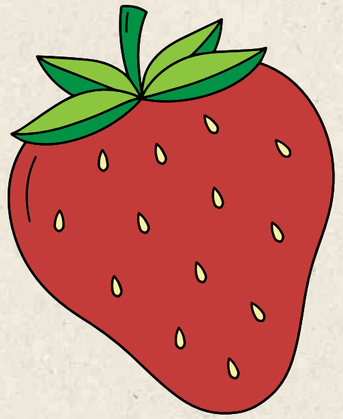


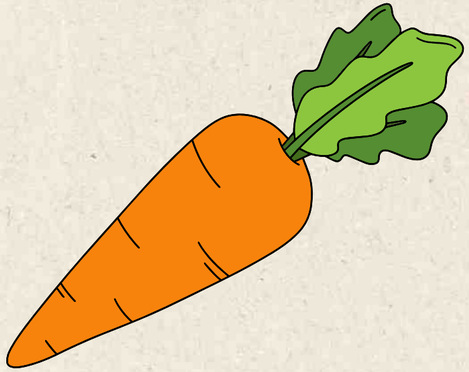

- ¿Qué es nutrición?
- Tipos de nutrición
- Los principales nutrientes
- ¿Qué es una nutrición sana?
- Función Vital



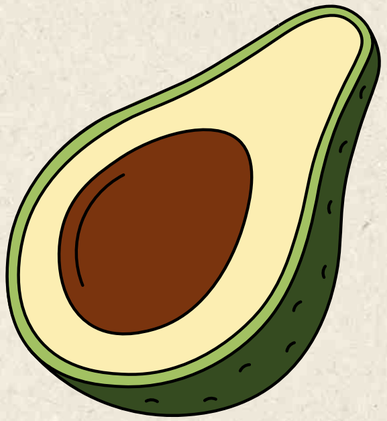
# Introducción

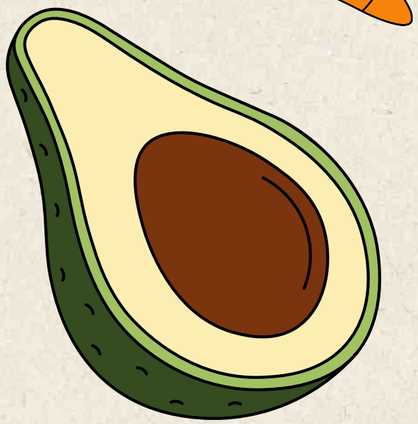


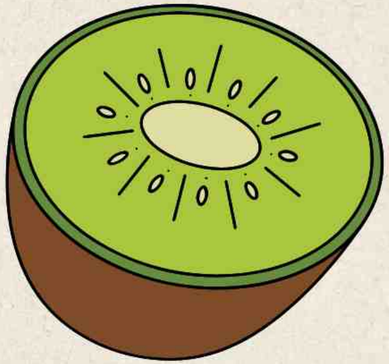


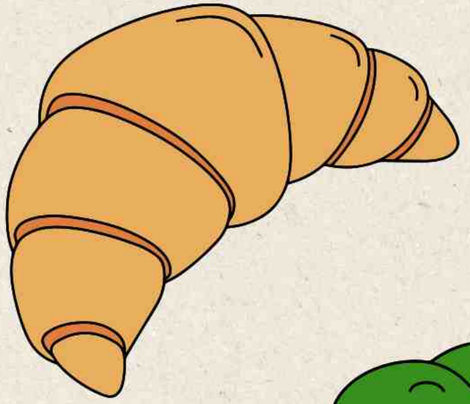
La nutrición es fundamental para el funcionamiento y el bienestar de todos los seres vivos. En esta presentación, abordaremos aspectos clave como los tipos de nutrición, los nutrientes esenciales y su papel en una alimentación equilibrada, así como la importancia de la nutrición como función vital. Comprender estos conceptos nos permitirá valorar cómo la nutrición influye en el correcto funcionamiento de los organismos y su relevancia.













# ¿Qué es la nutrición?

La nutrición es el proceso mediante el cual los seres vivos obtienen o producen los nutrientes necesarios para llevar a cabo sus funciones vitales. El objetivo principal de la nutrición es proporcionar energía y materiales necesarios para el crecimiento, reparación, y funcionamiento del organismo.

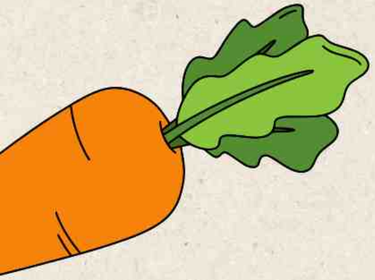
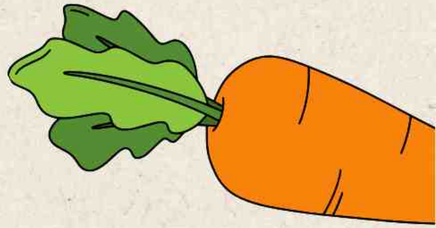
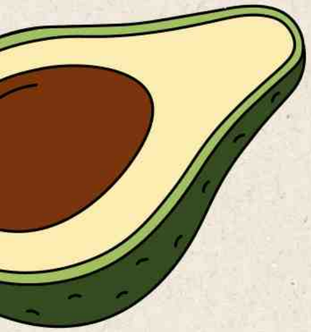
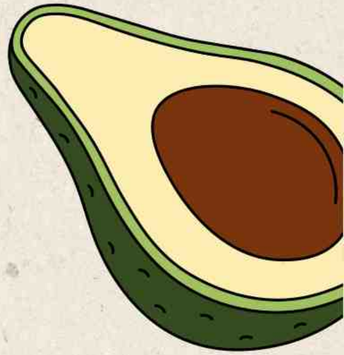
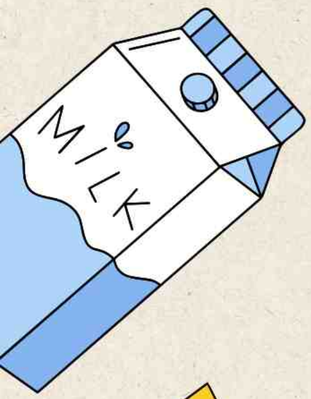
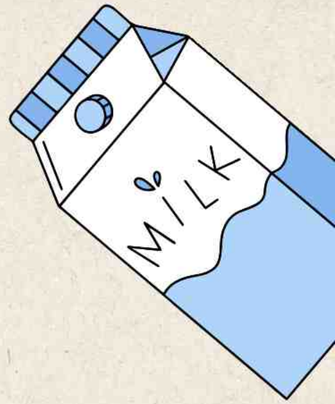
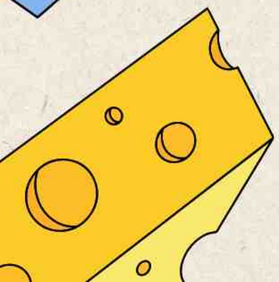
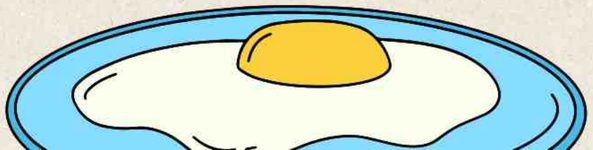
# Tipos de nutrición

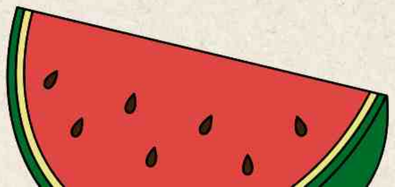
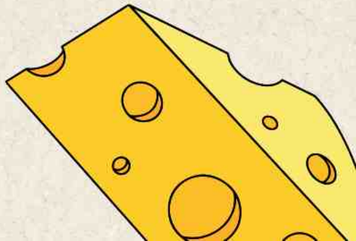
La nutrición autótrofa es realizada por organismos productores, como plantas y bacterias, que generan su alimento a partir de dióxido de carbono y energía de la luz o químicos. En cambio, la nutrición heterótrofa la llevan a cabo organismos consumidores, como los humanos, animales, hongos y algunas bacterias, que obtienen nutrientes alimentándose de otros seres vivos o materia orgánica.



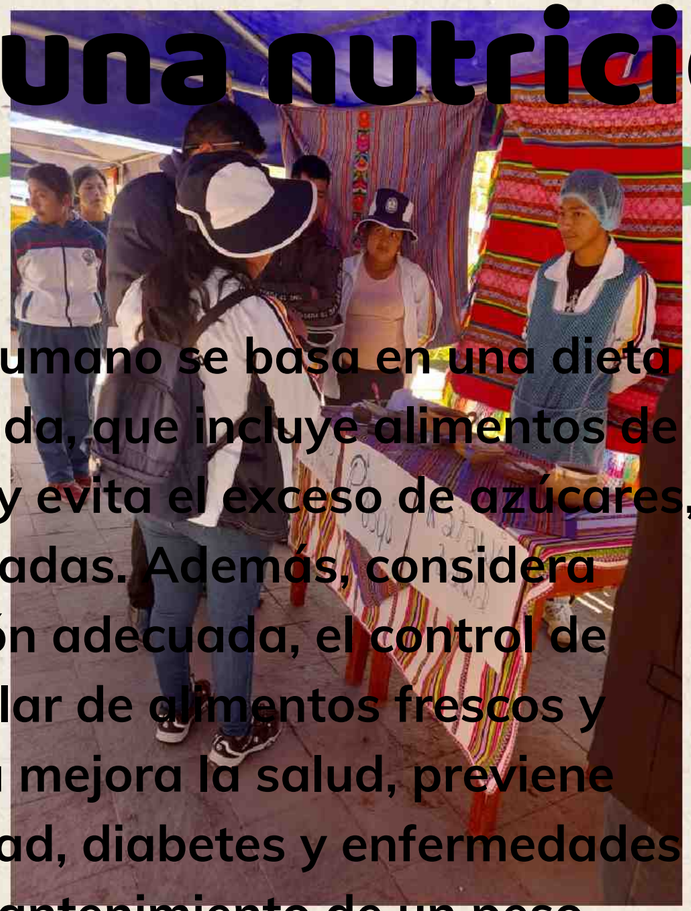
# Principales nutrientes

Los nutrientes son esenciales para las funciones vitales del cuerpo y se dividen en macronutrientes, como las proteínas, que desarrollan tejidos; los hidratos de carbono, que aportan energía; las grasas, que actúan como reserva y brindan protección; y el agua, que regula y depura el organismo. También se divide en micronutrientes, como las vitaminas y los minerales, que fortalecen huesos, tejidos y funciones metabólicas. Una dieta equilibrada asegura un aporte adecuado de todos ellos.

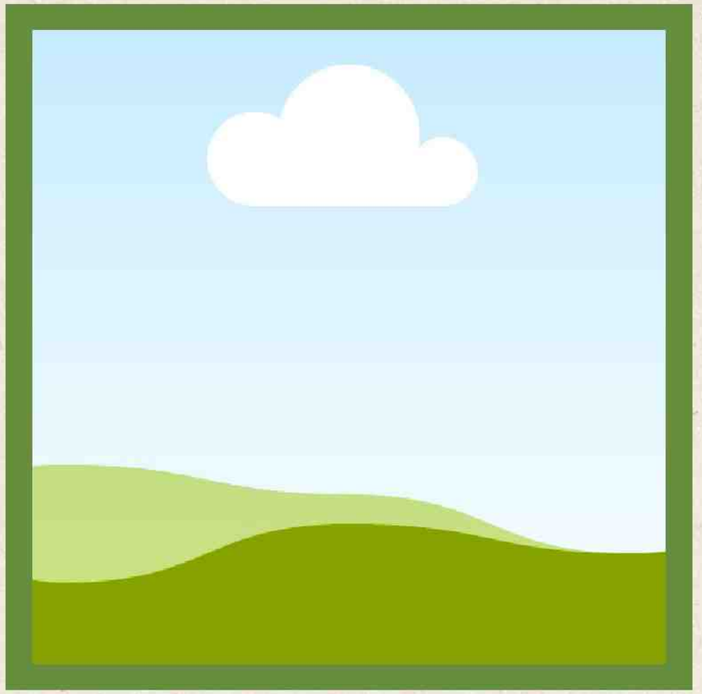









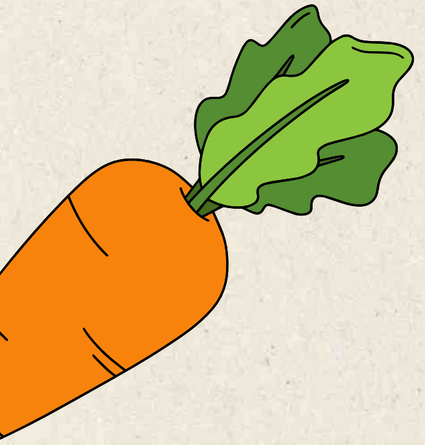



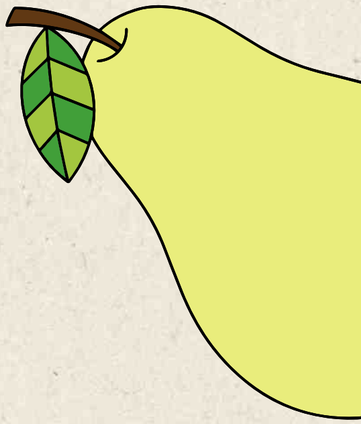
# ¿Qué es una nutrición sana?



Una nutrición sana en el ser humano se basa en una dieta equilibrada, variada y moderada, que incluye alimentos de todos los grupos nutricionales y evita el exceso de azúcares, grasas saturadas y procesadas. Además, considera factores como la hidratación adecuada, el control de porciones y la ingesta regular de alimentos frescos y naturales. Seguir esta dieta mejora la salud, previene enfermedades como la obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas, y favorece el mantenimiento de un peso saludable, energía constante y una mejor digestión.

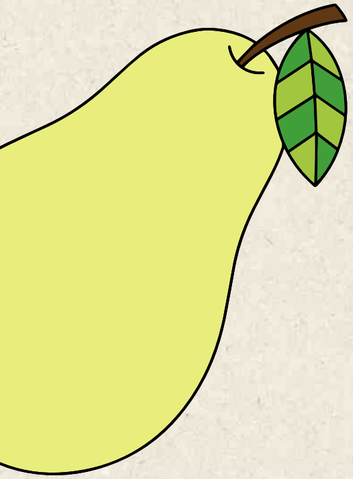


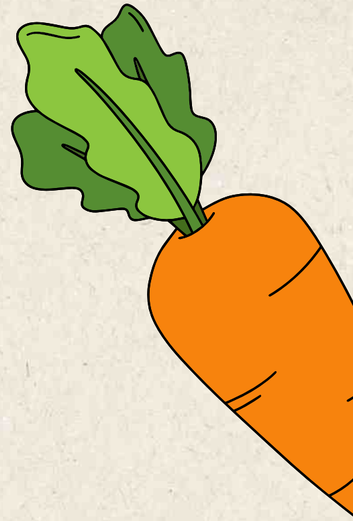




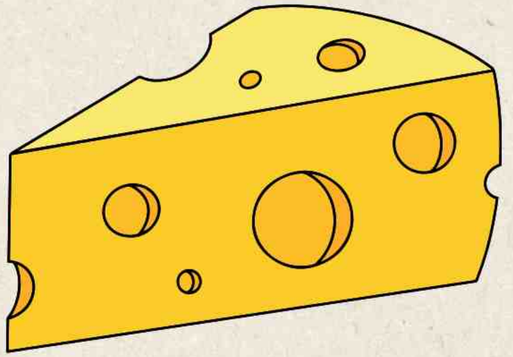
# Función Vital

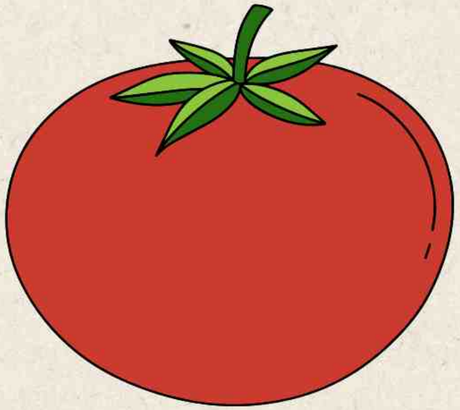
La nutrición es una función vital porque proporciona la energía indispensable para llevar a cabo procesos biológicos esenciales y permite obtener los recursos necesarios para el crecimiento y la reparación de tejidos. En los animales, es clave para fortalecer el sistema inmunológico y mantener el equilibrio interno, mientras que en las plantas, impulsa procesos como la fotosíntesis y el desarrollo estructural. Este equilibrio nutricional asegura la adaptación, regeneración y supervivencia de todos los organismos en su entorno.

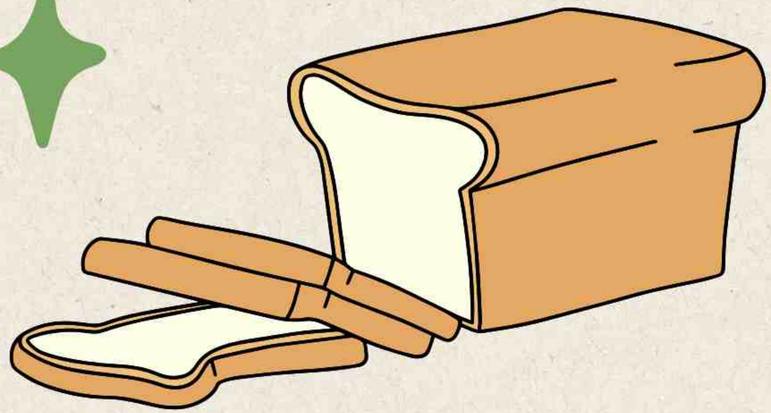




# Conclusión







En conclusión, la nutrición es fundamental para los organismos porque asegura el crecimiento, la regeneración de tejidos y la capacidad de adaptarse al entorno. Estudiar este proceso en diversos organismos permite entender las diferentes estrategias que utilizan para satisfacer sus necesidades y optimizar su funcionamiento, destacando su importancia en la preservación de la vida.

# Gracias