

Nutrición

¿Sabías que nutrición, no es precisamente lo mismo que alimentación?

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 por el organismo.

Mientras que la alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual tiene mucha relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar en donde vives.

La alimentación saludable cumple con necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud. Además, comer sano te protege de sufrir enfermedades como obesidad, azúcar en la sangre y presión alta.



Esto te puede interesar:

- Detección de Anemia
- Plato del Bien Comer
- Calcula tu IMC

Para acceder a esta información sigue el siguiente enlace:

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>