

## **Nutrición**

La nutrición **es el proceso biológico en el que los organismos animales y vegetales absorben de los alimentos los nutrientes necesarios para la vida.**

La nutrición es importante porque es fundamental para el funcionamiento y el mantenimiento de las funciones vitales de los seres vivos, ayuda a mantener el equilibrio homeostático del organismo, tanto en procesos macrosistémicos, como la digestión o el metabolismo.

Asimismo, permite realizar procesos moleculares (aminoácidos, enzimas, vitaminas, minerales), que son procesos fisiológicos y bioquímicos, en los cuales se consume y se gasta energía (calorías).

Asimismo, la nutrición humana **es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre y la salud** (enfermedades), para buscar el bienestar y la preservación de la salud humana.

Una buena nutrición previene de muchas enfermedades crónicas, y está relacionada con un estilo de vida sano.