La nutrición incluye todos los procesos que suceden en el interior de nuestro cuerpo con el fin de lograr que cada una de nuestras células reciba los nutrientes que necesita. Todas las células de nuestro cuerpo emplean los nutrientes y el oxígeno que aporta la sangre para obtener energía y fabricar la materia del propio organismo. En estas reacciones metabólicas se producen sustancias de desecho que serán recogidas por la sangre para ser eliminadas por el aparato excretor. Para lograrlo, es necesario el funcionamiento coordinado de estos cuatro sistemas: el digestivo, el respiratorio, el circulatorio y el excretor o urinario