

**Alumno: Pérez Girón Kevin**

**Profesora: Castro Venegas María De Los Ángeles**

**Trabajo: Introducción Y Conclusión**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Medicina Alternativa**

**Cuatrimestre: 5°**

**Licenciatura: Nutrición**

## **Introducción**

Alimentarse bien es imprescindible para nuestra vida diaria. De una forma muy básica, puede afirmarse que los nutrientes son el combustible indispensable para el ser humano. Además de, aportar energía también son los partícipes de las miles de reacciones que ocurren en el cuerpo.

La cantidad de proteínas, grasas, azúcares y otros nutrientes es básica para que nuestro cuerpo funcione correctamente y por ello en el presente trabajo doy a conocer la clasificación de cada uno de estos nutrientes.

## **Conclusiones**

Sin duda alguna, la alimentación es la base de nuestra existencia y por ello cada nutriente que ingerimos por medio de los alimentos resulta fundamental para las funciones importantes que se llevan a cabo dentro de nuestro organismo.

Ante esto, el realizar una dieta equilibrada es una de las maneras más recomendables para tener una vida sana ya que además de prevenir múltiples enfermedades que pueden poner en riesgo el estado de salud en las personas, también aporta los nutrientes adecuados para poder tener un buen desarrollo y crecimiento como también contribuye a mantener un estado de salud óptimo y a prevenir déficits nutricionales a temprana edad.

En conclusión, la alimentación saludable no se limita solo al alimento, sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.