

ANTONIO CABRERA RAMIREZ

NUTRICIÓN

PARCIAL 3

CUADRO SINÓPTICO

UDS

Unidad III

3.2.2 LEYES DE LA ALIMENTACIÓN.

cuatro puntos cuál es la nutrición que debemos llevar adecuadamente

La proteína

es necesaria para construir, mantener y reparar los músculos, la sangre, la piel, los huesos y otros tejidos y órganos del cuerpo

los hidratos de carbono

proporcionan al cuerpo su principal fuente de energía

la grasa

es la fuente secundaria de energía del cuerpo y proporciona más calorías que cualquier otro nutriente

las vitaminas

son necesarios en cantidades muy pequeñas, por lo que a veces son llamados micronutrientes

3.3.1 DIETA NORMAL.

ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud.

La correcta nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo

Una dieta sana se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad.