



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DANIEL BERNABE MORALES MORALES

IMPORTANCE OF NUTRITION

INGLES 1

1º

14/10/2023



recommendations:
Increase your fiber intake.
Increase calcium and vitamin D.
Add more potassium.
Limit added sugars.

BENEFITS:
It could help you live longer.
Keeps skin, teeth and eyes healthy.
Supports muscles
Strengthens bones.

IMPORTANCE OF NUTRITION

WHAT IS:
Healthy nutrition is essential for the prevention of diet-related risk factors, such as overweight and obesity.

food give us:
carbohydrates, proteins, vitamins, minerals

BIBLIOGRAFIA

-Organización Panamericana de Salud, Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Situación Alimentaria y Nutricional de América Latina. Documento presentado en la Conferencia Internacional de Nutrición, Santiago, Chile, 1993. Washington, DC: OPS/OMS, FAO; 1993.

-Hernán C, Peña M. La Situación Alimentaria y Nutricional de los Niños menores de 6 años en la Región de América Latina y El Caribe. En: Donnell A, Bengoa J, Torún B, Caballero B, Lara E, Peña M, editores. Nutrición y Alimentación del Niño en los primeros años de Vida. Programa Ampliado de libros de texto PALTEX. OPS/OMS. Washington, D.C. International Life Science Institute (ILSI) Press. 1997.