

# UDS

**Nombre del alumno: Pablo  
David Gómez Valdez**

**Nombre del prof: YANETH  
DEL ROCIO ESPINOSA**

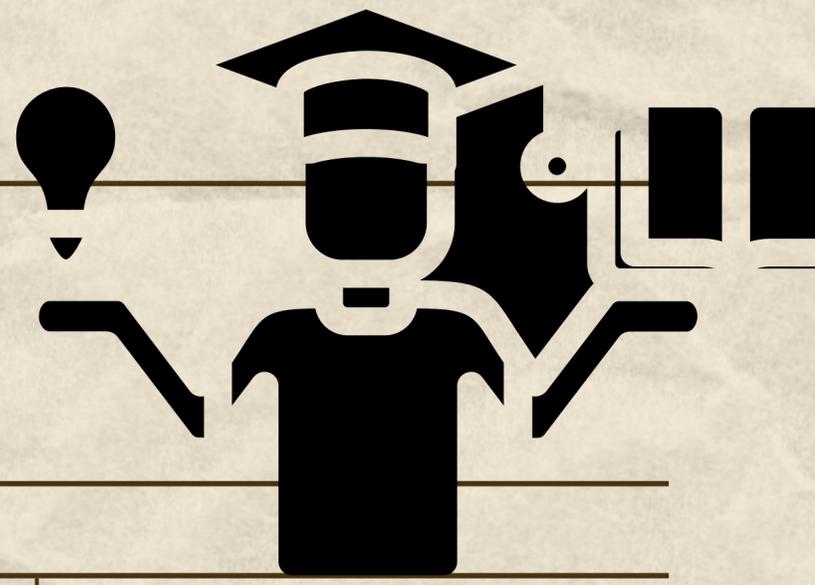
**ESPINOSA**

**Nutricion**

**8 a**

**proyeccion profesional**

# NUTRITION MONTH

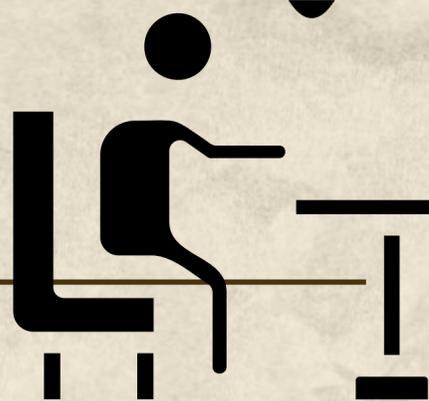
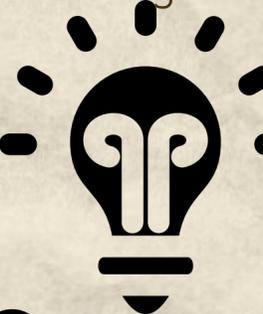


**1. Conocimiento Nutricional Fundamentado:** Dominar los conceptos básicos de la nutrición, como la importancia de los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales), es esencial. Comprender las fuentes alimenticias de estos nutrientes y sus funciones en el cuerpo nos capacita para tomar decisiones informadas sobre nuestra alimentación.



**1. Habilidades en la Selección de Alimentos:** Desarrollar la capacidad de seleccionar alimentos saludables en entornos variados, desde el supermercado hasta restaurantes o la propia cocina, es crucial. Esto implica saber leer etiquetas nutricionales, identificar ingredientes clave y elegir opciones que se alineen con nuestras necesidades y objetivos de salud.

**1. Planificación de Dietas Personalizadas:** Cada individuo tiene requerimientos nutricionales únicos basados en factores como la edad, el género, el nivel de actividad y las condiciones de salud. Aprender a planificar dietas personalizadas que satisfagan estas necesidades específicas es una habilidad fundamental para optimizar la salud y prevenir enfermedades.



**1. A Habilidades Culinarias:** Saber cocinar alimentos nutritivos de manera sabrosa y variada no solo hace que la alimentación saludable sea más atractiva, sino que también fomenta la autonomía y el control sobre lo que comemos. Dominar técnicas culinarias básicas y experimentar con nuevas recetas nos permite disfrutar de una dieta equilibrada sin comprometer el sabor.

**1. Evaluación y Cambio de Hábitos:** Reconocer nuestros patrones de alimentación actuales y estar dispuestos a realizar cambios positivos es una competencia clave. Aprender a identificar hábitos poco saludables, como el consumo excesivo de alimentos procesados o el sedentarismo, y adoptar estrategias para modificarlos gradualmente nos permite mejorar nuestra calidad de vida a largo plazo.

**Bibliografía:<https://www.ui1.es/oferta-academica/grado-en-nutricion-y-dietetica/objetivos-y-competencias#:~:text=Interpretar%20y%20manejar%20las%20bases,tabs%20de%20composici%C3%B3n%20de%20alimentos.&text=Conocer%20la%20microbiolog%C3%ADa%20y%20parasitolog%C3%ADa%20y%20toxicolog%C3%ADa%20de%20los%20alimentos.,-CE16&text=Conocer%20las%20t%C3%A9cnicas%20culinarias%20para,respeto%20a%20la%20gastronom%C3%ADa%20tradicional. de>**