



## Cuadro Sinóptico

**Nombre del Alumno: Mauren Fernanda Méndez Pacheco**

**Tema Unidad 1: Alimentación Saludable, Nutrición Y Salud Personal**

**Docente: Patricia del Rosario Lina Gutiérrez**

**Materia: Trastornos De La Cultura Alimentaria**

**Parcial: 2do**

**Cuatrimestre: 9no**

**Carrera Nutrición**

**Fecha: 15 de junio de 2024**

# Nutrición

La nutrición se refiere a todos los nutrientes que están en los alimentos

Involucra a los procesos que ocurren después de ingerir alimentos.

## Alimentación

## Estilo de vida saludable

## Nutrimiento

Es un elemento clave en la buena salud, tiene que ver desde la calidad de los alimentos, la cantidad que comemos y sobre todo los hábitos alimenticios, para tener un estilo de vida saludable.

Para llevar un estilo de vida saludable es necesario hacer ejercicio en forma regular, no fumar, no beber mucho alcohol.

Estos son sustancias que provienen de los alimentos que brindan energía a las células de nuestro cuerpo y participan en reacciones químicas por las cuales funciona el metabolismo humano.

Una **alimentación correcta** es muy importante para una buena salud, como la ingesta de agua potable y realizar alguna actividad física.

Consumir una **dieta** saludable

Carecer de estos nutrientes hará que se produzcan cambios importantes en nuestro cuerpo pudiendo ocasionar la muerte.

Es de las mejores maneras para prevenir las enfermedades cardiovasculares

Evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud.



### Alimentos saludables.

Es fundamental llevar una **dieta** saludable y consumir vegetales, alimentos ricos en calcio, carnes y frutas.

