

INTRODUCCION

A LA NUTRICION



DIETA

ciencia que estudia cómo los alimentos y los nutrientes afectan la salud, el crecimiento y el bienestar del organismo.

Componentes Clave de la Nutrición:

1. Nutrientes: Son sustancias químicas que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Se dividen en varias categorías:
 - Macronutrientes: Incluyen carbohidratos, proteínas y grasas, que proporcionan energía y son esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos.
 - Micronutrientes: Comprenden vitaminas y minerales, que son cruciales para funciones metabólicas y el mantenimiento de la salud.



LEYES DE ALIMENTACION

- Ley de la Suficiencia
- Ley de la Equilibración
- Ley de la Variedad
- Ley de la Moderación
- Ley de la Digestibilidad
- Ley de la Temporalidad
- Ley de la Composición
- Ley de la Adaptación



TIPOS DE DIETA

- **Dieta Mediterránea**
Descripción: Rica en frutas, verduras, granos enteros, legumbres, nueces y aceite de oliva, con un consumo moderado de pescado y aves.
- **Dieta Vegetariana**
Descripción: Excluye carne y pescado, pero puede incluir lácteos y huevos.



Dieta Vegana:
Descripción: Excluye todos los productos de origen animal.

- **Dieta Baja en Carbohidratos**
Descripción: Limita la ingesta de carbohidratos y promueve el consumo de proteínas y grasas saludables.



Dieta Intermitente

- Descripción: Alterna períodos de ayuno y alimentación, como el método 16/8.

Dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión)

- Descripción: Rica en frutas, verduras y granos enteros, y limita el sodio y las grasas saturadas.

