



# 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.

