

# 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

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.

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

Es de las mejores maneras para prevenir las enfermedades cardiovasculares

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

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE

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

Consumir una **dieta** saludable

Evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud.



## NUTRIMENTO

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.

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

