

Karla Sandoval

Geronimo

**Introducción a la
nutrición**



Grado 1

Nutricion

**DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN**

**Comitan De
Dominguez Chiapas**

Intrudiccion a la nutrición



conceptos básicos

ciencia compleja que requiere una comprensión profunda de los conceptos básicos y su aplicación práctica para mantener la salud y el bienestar.

1. Nutrientes: Sustancias esenciales que se obtienen de los alimentos.

2. Macronutrientes: Carbohidratos, proteínas y grasas.
3. Micronutrientes: Vitaminas y minerales.

4. Calorías: Unidad de medida de la energía que proporcionan los alimentos.
5. Balance nutricional: Equilibrio entre la ingesta y la utilización de nutrientes.

Es

proceso por el cual el cuerpo humano obtiene y utiliza los nutrientes esenciales para mantener la salud, el crecimiento y el funcionamiento óptimo.

disciplinas relacionadas
Dietética
Ciencia de los alimentos
Fisiología

Niveles de Nutrición
1. Nutrición primaria
2. Nutrición secundaria
3. Nutrición terciaria

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

1. SALUD PÚBLICA
2. DESARROLLO
3. CALIDAD DE VIDA

Principios

1. Variedad
2. Moderación
3. Equilibrio
4. Calidad

La nutrición es la ciencia que estudia la relación entre los alimentos y la salud humana

OBJETIVOS DE LA NUTRICIÓN

1. PROPORCIONAR ENERGÍA PARA EL CUERPO.
2. MANTENER LA SALUD Y EL BIENESTAR.
3. PREVENIR ENFERMEDADES CRÓNICAS.
4. APOYAR EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO.











