

Rubi Elizabeth Pérez  
Jiménez

Daniela Monserrat  
Méndez Guillen



Planeaciones dietética

**Ensayo**



# Bases fundamentales de la dietetica

La Nutrición desempeña un papel fundamental en nuestra salud y bienestar .Una alimentacion adecuada proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento , el desarrollo , el funcionamiento óptimo del cuerpo y la prevención de enfermedades. Una dieta equilibrada y variada que incluya una amplia Gama de alimentos diferentes grupos, es fundamental para obtener todos los nutrientes necesarios .Los macro nutrientes , como carbohidratos , las proteínas y grasas , nos brindan la energía necesaria para realizar actividades diarias y mantener nuestras funciones vitales .Los micronutrientes como las vitaminas y los minerales , desempeñan roles específicos en el cuerpo desde fortalecer nuestro sistema inmunológico hasta promover una buena salud ocular .

la nutrición juega un papel importante en nuestra salud , una alimentación equilibrada y proporciona los nutrientes necesarios para mantener un cuerpo fuerte y resistente a enfermedades . A través de elecciones alimentarias conscientes , podemos promover una buena salud y mejorar nuestra calidad de vida

## ALIMENTOS ADECUADOS

la alimentación además es crucial para el crecimiento y desarrollo saludable. Durante los primeros años de vida ,los nutrientes proporcionados a través de la dieta tiene un impacto significativo en su salud física y mental , emocional . En este ensayo , exploraremos la importancia de la alimentación adecuada ,una alimentación variada y equilibrada es esencial para satisfacer las necesidades nutricionales esenciales necesarios para satisfacer las necesidades. Una dieta que incluya una amplia variedad de diferentes grupos como frutas, verduras , granos enteros , proteínas magras y productos lacteos , proporcionará los nutrientes esenciales necesarios para el desarrollo óseo , la función cerebral , el sistema inmunológico y el mantenimiento de un peso saludable

# Bases fundamentales de la dietética

también el agua es vital sabes que estamos hechos en mayor parte de agua , hasta el 80% de nosotros es agua y también la fibra juega un papel importante por qué también elimina grasas malas y también nos ayuda al proceso de la digestión no es un elemento que debe estar en nuestra mesa y es necesaria como alimento que obtenemos como principalmente los micronutrientes

Los micronutrientes en realidad ya son los minerales y las vitaminas son cosas más pequeñas que después de que el cuerpo empieza a digerir y empieza a desglosar estos alimentos grandes .

Los principios básicos de la nutrición son fundamentales para tener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades , la variedad y el equilibrio en nuestra dieta , la moderación de consumo en el alimento la adecuada hidratación y la ingesta de los nutrientes esenciales son pilares clave para una nutrición adecuada . Al comprender y aplicar estos principios en nuestra vida diaria podemos disfrutar de una salud óptima y mejorar nuestra calidad de vida por lo tanto es crucial educarnos y tomar decisiones informadas sobre nuestra alimentación , valorando la importancia de una nutrición adecuada en nuestra búsqueda de bienestar y longevidad

en la alimentación intervienen todos los sentidos , por lo que el acto de comer debe resultar agradable y satisfactorio , no solo se valora el tipo y la calidad de el alimento si no también su aspecto y textura .

El agua también es vital , también es fibra y juega un papel muy importante por qué también elimina grasas malas y también nos ayuda al proceso de digestión ,