



Vida Saludable

Clase 1

Los **Hábitos Saludables** son aquellas acciones que contribuyen a nuestro bienestar físico y mental.

Una **Dieta Saludable** es la que aporta los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

Clase 2

Alimentación: Proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita.

Alimentación saludable: Tiene que ser completa, suficiente, balanceada, equilibrada, adaptada y variada.

Nutrición: Es la obtención de nutrientes mediante la digestión.

Tipos de nutrientes: Macronutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono), micronutrientes (vitaminas y minerales), agua y fibra.

Clase 3

Enfermedades por mala alimentación.

- Retraso en el crecimiento.
- Riesgo de diabetes tipo 2
- Enfermedades cardiovasculares.
- Enfermedades respiratorias.

¿Qué es el diabetes?

Enfermedad que se da por altos niveles de azúcar o glucosa.

