



## 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.

