CORTE II — Nutrición y sistemas del cuerpo humano

Nutrición y dieta saludable

Objetivo:
Comprender la importancia de una alimentación equilibrada para mantener la salud.
Explicación sencilla
La **nutrición** es el proceso mediante el cual nuestro organismo obtiene y utiliza los nutrientes necesarios para vivir.
Los principales nutrientes son:

- Carbohidratos.
- Proteínas.
- Grasas.
- Vitaminas.
- Minerales.
- Agua.

Una dieta saludable debe ser:

- Variada.
- Equilibrada.
- Suficiente.
- Adecuada.
- Segura.