|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Título componente** | **Principales componentes de los alimentos: su rol en el gasto energético y la fisiología humana.** | | |
| **Escena** | **Narración (voz en off)** | **Imagen o clip de video de referencia (obligatorio)** | **Palabra destacada** |
| **Escena 1:** | **Principales componentes de los alimentos: su rol en el gasto energético y la fisiología humana”.** | [*https://www.freepik.es/video-gratis/mesa-preparacion-familia\_2890223#fromView=search&page=1&position=3&uuid=a1e245ba-ec70-46b4-a63d-89e8b2106e1f*](https://www.freepik.es/video-gratis/mesa-preparacion-familia_2890223#fromView=search&page=1&position=3&uuid=a1e245ba-ec70-46b4-a63d-89e8b2106e1f) | **Componentes de los alimentos**  **Gasto energético** |
| **Escena 2:** | En este componente se presentarán los **conceptos fundamentales de la nutrición**, una ciencia esencial para entender cómo los alimentos influyen en nuestro bienestar. | <https://www.freepik.es/video-gratis/lista-verificacion-estilo-vida-saludable-3_164564#fromView=search&page=1&position=1&uuid=e43bd716-c4f4-4b90-b2ab-2aa357951d32> | **Nutrición**  Ciencia  Entender  Alimentos |
| **Escena 3:** | Exploraremos la importancia de las **vitaminas**, micronutrientes esenciales que regulan funciones vitales en nuestro organismo. | <https://www.freepik.es/video-gratis/jugo-fruta-cerca_164567#fromView=search&page=1&position=14&uuid=e3bb2b1f-96e9-4490-b68b-e674315e81ce> | Importancia  **Vitaminas**  Micronutriente  Vitales |
| **Escena 4:** | Además, abordaremos el **valor energético de los alimentos** y cómo cada uno contribuye a | <https://www.freepik.es/video-gratis/foto-estudio-superior-mano-poniendo-pimienta-grupo-alimentos-frescos-tableta-digital-pantalla-verde-superficie-madera_687801#fromView=search&page=1&position=7&uuid=2ac74c1d-5da0-4512-bdcf-cea6810d7297> | **Energético**  **Alimentos**  Contribuye |
| **Escena 5:** | aportar la energía que el cuerpo necesita para funcionar de manera óptima. | <https://www.freepik.es/video-gratis/mujer-caucasica-haciendo-deporte-al-aire-libre_2863827#fromView=search&page=1&position=51&uuid=e00f45de-c0b5-4875-ba0d-28ee06ffc790> | Funcionar  Óptima |
| **Escena 6:** | Asimismo, se hablará sobre la **composición del cuerpo** y su relación con los procesos de **metabolismo**, |  | Valor energético  Dieta equilibrada  Actividad laboral |
| **Escena 7:** | que es la forma en que nuestro organismo transforma los nutrientes para generar energía. |  |  |
| **Escena 8:** | Comprenderemos la importancia de la **digestión y absorción**, procesos clave |  |  |
| **Escena 9:** | para extraer los nutrientes necesarios para nuestra salud y rendimiento diario. |  |  |
| **Escena 10** | ¡Le invitamos a explorar y profundizar en el conocimiento sobre la importancia de la nutrición |  |  |
| **Escena 11:** | y cómo una alimentación sana y equilibrada puede mejorar su calidad de vida! |  |  |