**Guion literario CF1 Nutrición y alimentación en el desarrollo humano.**

**Titulo del video:** Principales componentes de los alimentos: su rol en el gasto energético y la fisiología humana.

**Estimado aprendiz,**

Le damos la bienvenida al componente formativo titulado **“Principales componentes de los alimentos: su rol en el gasto energético y la fisiología humana”.** En este componente se presentarán los **conceptos fundamentales de la nutrición**, una ciencia esencial para entender cómo los alimentos influyen en nuestro bienestar. Exploraremos la importancia de las **vitaminas**, micronutrientes esenciales que regulan funciones vitales en nuestro organismo. Además, abordaremos el **valor energético de los alimentos** y cómo cada uno contribuye a aportar la energía que el cuerpo necesita para funcionar de manera óptima.

Asimismo, se hablará sobre la **composición del cuerpo** y su relación con los procesos de **metabolismo**, que es la forma en que nuestro organismo transforma los nutrientes para generar energía. Comprenderemos la importancia de la **digestión y absorción**, procesos clave para extraer los nutrientes necesarios para nuestra salud y rendimiento diario.

¡Le invitamos a explorar y profundizar en el conocimiento sobre la importancia de la nutrición y cómo una alimentación sana y equilibrada puede mejorar la calidad de vida!