**Guion literario CF2 Importancia de la nutrición durante la vida para evitar enfermedades.**

**Titulo del video:** Importancia de la nutrición durante la vida para evitar enfermedades.

**Estimado aprendiz,**

Le damos la bienvenida al componente formativo titulado **“La importancia de la nutrición durante la vida para evitar enfermedades”**. La alimentación adecuada es esencial para mantener una vida saludable. Las enfermedades provocadas por una alimentación inadecuada, como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, son cada vez más comunes. Sin embargo, estas condiciones pueden prevenirse a través de una nutrición equilibrada y consciente.

Un aspecto clave para evitar enfermedades es garantizar una dieta rica en nutrientes esenciales. Una alimentación variada, que incluya frutas, verduras, proteínas y carbohidratos de calidad, ayuda a prevenir la malnutrición y sus graves consecuencias, como la debilidad del sistema inmunológico.

La relevancia de una buena nutrición se extiende a todas las etapas de la vida. Desde la infancia hasta la vejez, el cuerpo requiere distintos tipos de nutrientes para funcionar adecuadamente. Cada etapa tiene sus propias necesidades, por lo que es crucial adaptar la alimentación a cada una de ellas para asegurar el bienestar.

Le Invitamos a explorar este contenido formativo, que le permitirá comprender cómo una alimentación adecuada puede transformar su salud y calidad de vida. ¡Es el momento de aprender y aplicar estos conocimientos para un futuro más saludable!