**Alimentación Y Nutrición**

Esta área se enfoca en la dieta e ingesta adecuada de nutrientes que repercuten en la salud y bienestar de las personas. Mucha gente piensa que una dieta es la restricción de muchos alimentos y solo debe basarse en unos cuantos vegetales con su ración pequeña de acompañamiento; esto está fuera de contexto, ya que, de lo que en verdad trata, es nada más que una correcta alimentación para nutrir a nuestro cuerpo con lo que necesita. La alimentación y nutrición se encarga de esto que abarca el estudio de los macro y micronutrientes esenciales. Entre los macronutrientes tenemos a las proteínas, grasas y carbohidratos cada uno desempeña una función importante, y entre los micronutrientes tenemos a las distintas vitaminas y minerales. Algunos métodos de investigación para esta área son los patrones dietéticos, pruebas clínicas y conductas alimenticias. Entre las metodologías tenemos a los estudios socioculturales de hábitos alimenticios. A su vez analizar grandes cantidades de datos puede llegar a ser interesante y de mucha ayuda para la sociedad, ya que una gran parte de las enfermedades comienzan con la alimentación que cada persona tiene además de su estilo de vida que pueden llevar a el sobrepeso, obesidad, desnutrición o bajo peso. Lo óptimo es tener un peso adecuado, y reitero que esto se logra con una alimentación adecuada, en la cual se debe controlar la cantidad de calorías que se consume a lo largo del día.