**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**

# ASIGNATURA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Principios básicos de una alimentación correcta

**ACTIVIDAD:**

“Dieta correcta y leyes de la alimentación”

**ASESORA:**

[GABRIELA AGUILAR HERNANDEZ](https://campus.unadmexico.mx/user/view.php?id=1031&course=139)

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

19 de marzo de 2024

**INTRODUCCIÓN**

La alimentación es uno de los pilares fundamentales para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades. Sin embargo, con la abundancia de información disponible, puede resultar abrumador entender qué constituye una dieta adecuada. En esta infografía, exploraremos las características esenciales de una dieta correcta, así como las leyes fundamentales que guían nuestros hábitos alimenticios. Desde la importancia de la variedad y el equilibrio hasta la necesidad de adecuar nuestra alimentación a nuestras necesidades individuales, en este trabajo descubriremos cómo tomar decisiones más informadas para nutrir nuestro cuerpo y promover nuestro bienestar general.

**CONCLUSIONES**

En conclusión, una alimentación saludable va más allá de simplemente llenar nuestro estómago. Se trata de abrazar un enfoque consciente hacia los alimentos que consumimos, reconociendo su impacto en nuestra salud y bienestar. Al adoptar las características de una dieta correcta, como la variedad, el equilibrio y la moderación, y seguir las leyes de la alimentación, podemos nutrir nuestro cuerpo de manera óptima y mantenernos en camino hacia una vida plena y saludable. Recordemos siempre que cada bocado que tomamos es una oportunidad para cuidar de nosotros mismos y cultivar un vínculo positivo con la comida.

**FUENTES DE CONSULTA**

de Salud, S. (s/f). ​​​​​​​Alimentación sana y balanceada para una buena salud. gob.mx. Recuperado el 20 de marzo de 2024, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-sana-y-balanceada-para-una-buena-salud>

Leyes de la alimentación. (s/f). Edu.mx. Recuperado el 20 de marzo de 2024, de <https://www.udem.edu.mx/es/ciencias-de-la-salud/noticia/leyes-de-la-alimentacion>

UNADM. (s/f). Principios básicos de una alimentación correcta. Unadmexico.mx. Recuperado el 20 de marzo de 2024, de <https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NIND/unidad_03/descargables/NIND_U3_Contenido.pdf>