



Nombre de alumno: julio Antonio Fischer Borjas

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez.

Nombre del trabajo: mapa mental de la nutrición.

Materia: introducción a la nutrición

Grado: 1 semestre

Grupo: <https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/los-10-puntos-clave-para-la-nueva-nutricion-838327.html>, <https://www.fen.org.es/blog/la-importancia-de-la-educacion-nutricional-para-una-sociedad-mas-sana-y-feliz/>, <https://functionalfeel.com/la-importancia-la-nutricion-la-vida-diaria/#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20es%20el%20proceso,y%20un%20sistema%20inmune%20debilitado.>

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de septiembre de 2020.

NUTRICION.

Como **ciencia**,
la **nutrición** estudi
a todos los
procesos
bioquímicos y
fisiológicos que
suceden en el
organismo.

La **nutrición** es
el proceso por el
que nuestro
cuerpo obtiene
los elementos
necesarios para
funcionar a
través de los
alimentos

La Educación
Nutricional no
contempla sólo la
difusión de
información acerca de
los alimentos y sus
nutrientes, sino que
también proporciona
las herramientas para
saber qué hacer y
cómo actuar para
mejorar la nutrición.

ALIMENTOS. Ningún alimento está
prohibido. ...
COMER LO NECESARIO. Comer lo
necesario para mantener un peso
adecuado. ...
COMER BIEN. Comer más
hortalizas, frutas, cereales y
legumbres. ...
FIBRAS. Aumentar el consumo de
fibras. ...