



Nombre de alumno: julio Antonio Fischer Borjas

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: mapas mentales

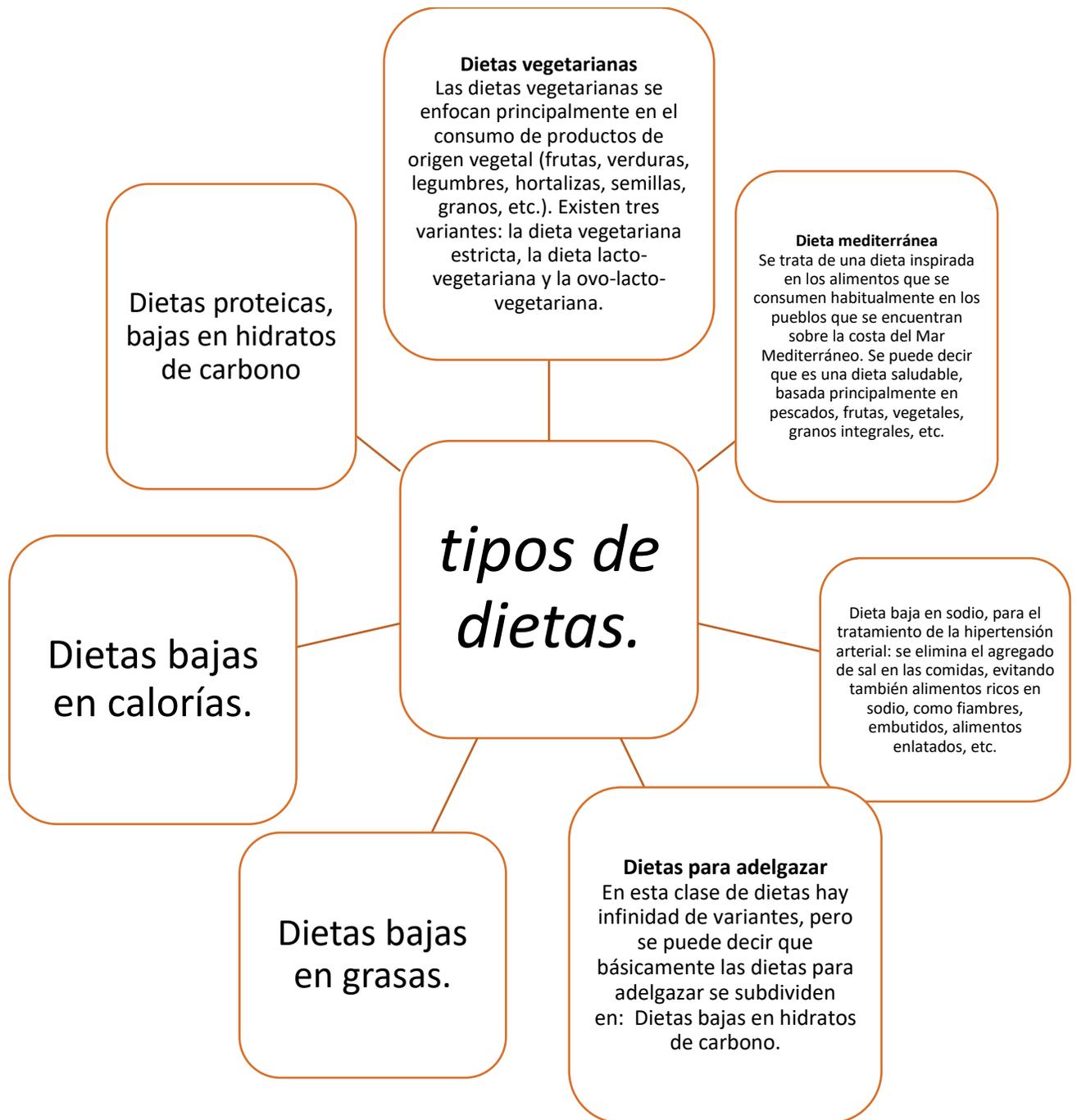
Materia: introducción a la nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: primero

Grupo:

Comitán de Domínguez Chiapas a 01 de noviembre de 2020.



HABITOS ALIMENTICIOS

Evitar el consumo de alimentos fritos: tal vez estos alimentos te parezcan muy apetecibles, sin embargo son muy dañinos, ya que las grasas que contienen están oxidadas, lo que puede contribuir a un incremento de altos niveles del colesterol malo (LDL) y radicales libres en nuestro cuerpo.

Desayunar: se dice que el desayuno es el alimento más importante del día ya que de esto depende que se cuente con la energía necesaria para comenzar nuestras actividades diarias, lo ideal es desayunar no más de 45 minutos después a haberse levantado y por su puesto antes de iniciar labores en el trabajo, la escuela, entre otros.

Beber agua natural: un alto porcentaje de nuestro cuerpo está compuesto por agua; esta es vital para mantener y llevar a cabo funciones vitales como respirar, eliminar desechos, realizar la digestión de los alimentos, entre otros. La cantidad de consumo podría variar dependiendo a cada cuerpo y a la actividad que se realice, pero aproximadamente se recomienda tomar de uno y medio a dos litros por día.

Comer despacio y masticar bien los alimentos: algunas personas están acostumbradas a ingerir sus alimentos de manera muy rápida y sin disfrutarlos, tal vez porque tienen prisa cuando están comiendo o simplemente porque así lo hacen, es importante hacerlo con calma ya que además de que saboreamos más cada alimento que comemos, tendremos una mejor digestión y nos ayuda a saciarnos más rápido con menor cantidad de comida.

3. Consume al menos 4 raciones de frutas y verduras al día: estos alimentos aportan micronutrientes muy importantes para nuestro cuerpo, como fibra, vitaminas y minerales, los cuales son necesarios para llevar a cabo todas las funciones de nuestro cuerpo para conservar nuestra salud.