



Nombre de alumno: Lourdes jazmin perez perez.

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez.

Nombre del trabajo: mapa mental.

Materia: introducción a la nutrición.

Grado: primer cuatrimestre.

Grupo: “a”

tardas más en meter una pizza al horno, esperar a que este la pizza y cortarla, que, en sacarte una ensalada del frigorífico, buscar alguna proteína



Un desequilibrio en la nutrición puede ser causa de mala salud, la fatiga y un sistema inmune debilitado.



Nutrición como ciencia, en la vida diaria.



los alimentos sanos son aburridos, sin sabor y siempre lo mismo, y os puedo asegurar que no os hacéis una idea de las combinaciones de especias y sabores que podemos experimentar en nuestro paladar.

Lo primero de todo es **estar seguro de tu objetivo a corto plazo, con fechas y objetivos reales**, sabiendo desde donde partes, lo que te has propuesto

