

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

CARRERA:

NUTRICIÓN

CATEDRATICO:

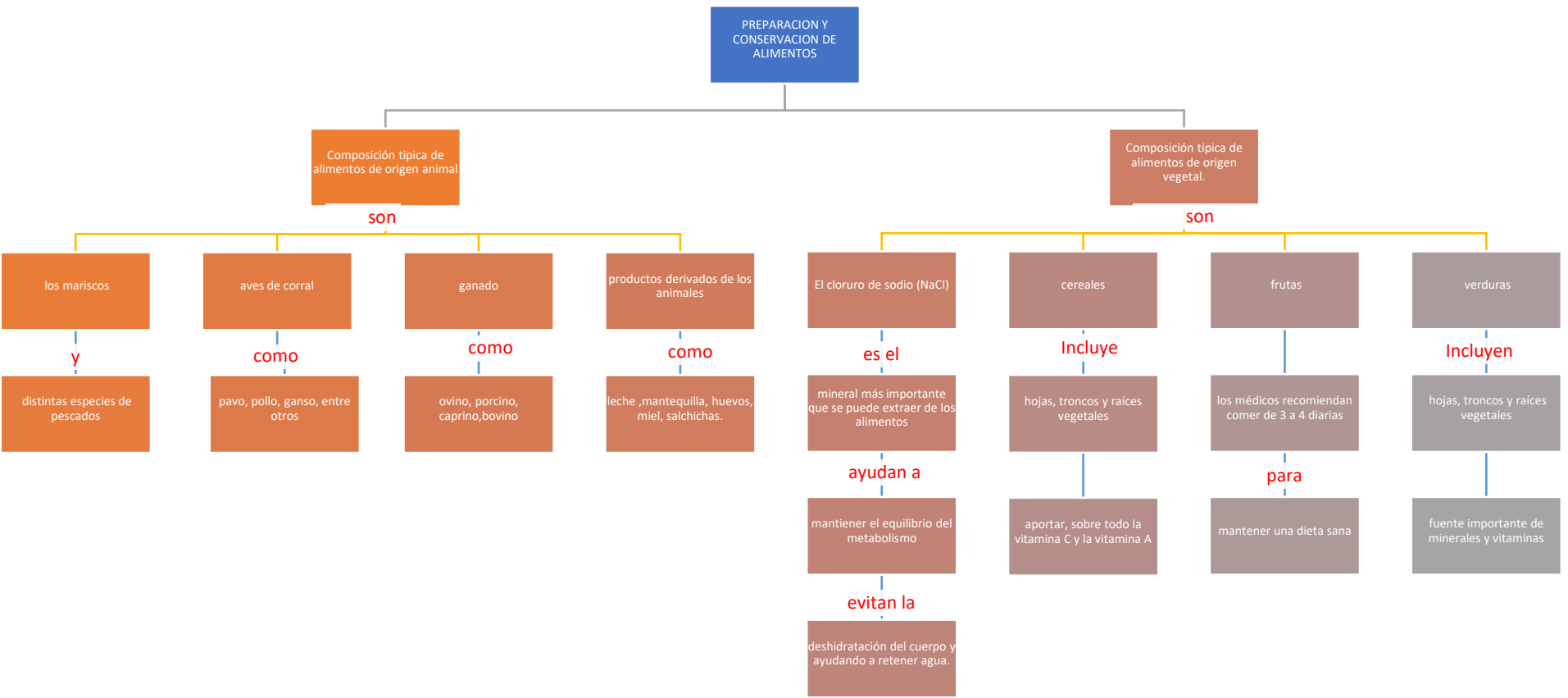
SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMANA:

MONZÓN LOPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 18 DE SEPTIEMBRE DEL 2020



PREPARACION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS

Composición típica de alimentos de origen animal

Composición típica de alimentos de origen vegetal

son

son

los mariscos

aves de corral

ganado

productos derivados de los animales

El cloruro de sodio (NaCl)

cereales

frutas

verduras

y

como

como

como

es el

Incluye

Incluyen

distintas especies de pescados

pavo, pollo, ganso, entre otros

ovino, porcino, caprino, bovino

leche, mantequilla, huevos, miel, salchichas.

mineral más importante que se puede extraer de los alimentos

hojas, troncos y raíces vegetales

los médicos recomiendan comer de 3 a 4 diarias

hojas, troncos y raíces vegetales

ayudan a

para

mantener el equilibrio del metabolismo

aportar, sobre todo la vitamina C y la vitamina A

mantener una dieta sana

fuentes importantes de minerales y vitaminas

evitan la

deshidratación del cuerpo y ayudando a retener agua.

