



NOMBRE DE ALUMNO: Osiel Palacios López

**NOMBRE DEL PROFESOR: Andrés Alejandro
Reyes Molina**

NOMBRE DEL TRABAJO: Supernota

MATERIA: computación

PASIÓN POR EDUCAR

GRADO: 2do cuatrimestre

GRUPO: A

Comitán de Domínguez Chiapas



Las **frutas y verduras** aportan vitaminas y minerales específicos. Las verduras, junto a las frutas, son los alimentos que más agua proporcionan al cuerpo. Ayudan a los pequeños de la casa en el crecimiento y desarrollo de su organismo. Poseen un alto contenido en fibra.



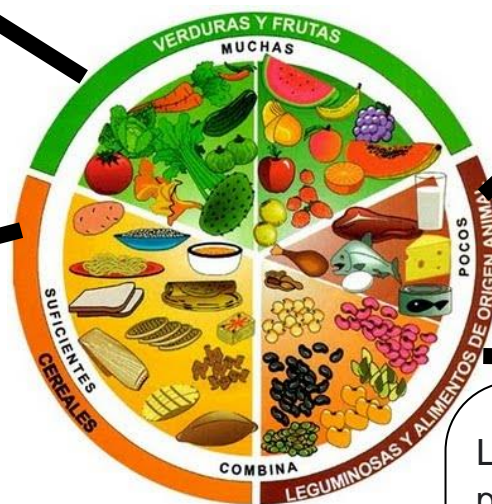
Los **alimentos de origen animal** suministran proteína de excelente calidad, así como determinados minerales y vitaminas en proporciones adecuadas, contribuyen también a elevar la palatabilidad (calidad de ser grato un **alimento** al paladar, o la denominación de valor hedónico de los **alimentos**)

Los **cereales** son, por excelencia, fuente principal de energía que el organismo necesita para realizar actividades diarias, y también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros. Entre los nutrimentos que contienen los cereales encontramos vitaminas, minerales, fibra e hidratos de carbono.



PLATO DEL BUEN COMER

Es una guía de alimentación **que** forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria



Las **leguminosas** son las plantas de las que se cosechan las legumbres que son un fruto formado por una vaina que encierra en su interior una semilla o una

