



Nombre del alumno: Erika Patricia Altuzar Gordillo

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez.

Definición de conceptos.

Materia: Nutrición.

Grado: 3° semestre

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de Febrero del 2021



Verde: en abundancia

El grupo de verduras y frutas tiene el color verde, lo que indica que los debemos comer en gran cantidad (más verduras que frutas de preferencia).

Amarillo: con moderación

El grupo de cereales y tubérculos, que tiene el color amarillo, deben consumirse con moderación, (eligiendo de preferencia cereales integrales).

Rojo: consumo limitado

El grupo de leguminosas y productos de origen animal, que representan el color rojo, deben consumirse con precaución, en pocas cantidades (eligiendo productos de origen animal con poca grasa).

Preguntas.

1.- Se distinguen como el sustrato real, no de pensamiento, si no de sentimiento.

R= Mitos.

2.- Los alimentos que debemos de consumir deben de contener todos los nutrientes necesarios para obtener una nutrición óptima.

R=Completa.

3.-Cuales son las leyes de la alimentación.

R= Completa, Equilibrada, Suficiente, Adecuada, Inocua.

4.- están presentes, de forma natural, en una amplia variedad de alimentos.

R= Hidratos de carbono.

5.- Porción adecuada de plátano.

R= ½ taza.

6.- Densidad energética de las Proteínas.

R= 4kcal/gr.

7.- Aporte dietético de los lípidos.

R=25-30%.

8.-Rcomendacion de calcio.

R= 900 mg.

9.- Recomendación de selenio.

R= 70mg.

10.- Significado de los colores del plato del buen comer.

R= **Verde: en abundancia, Amarillo: con moderación, Rojo: consumo limitado.**