



Nombre de alumnos: Palma Acevedo Felipe Mauricio

Nombre del profesora: Dra. Daniela Martinez

Nombre del trabajo: plato del buen comer

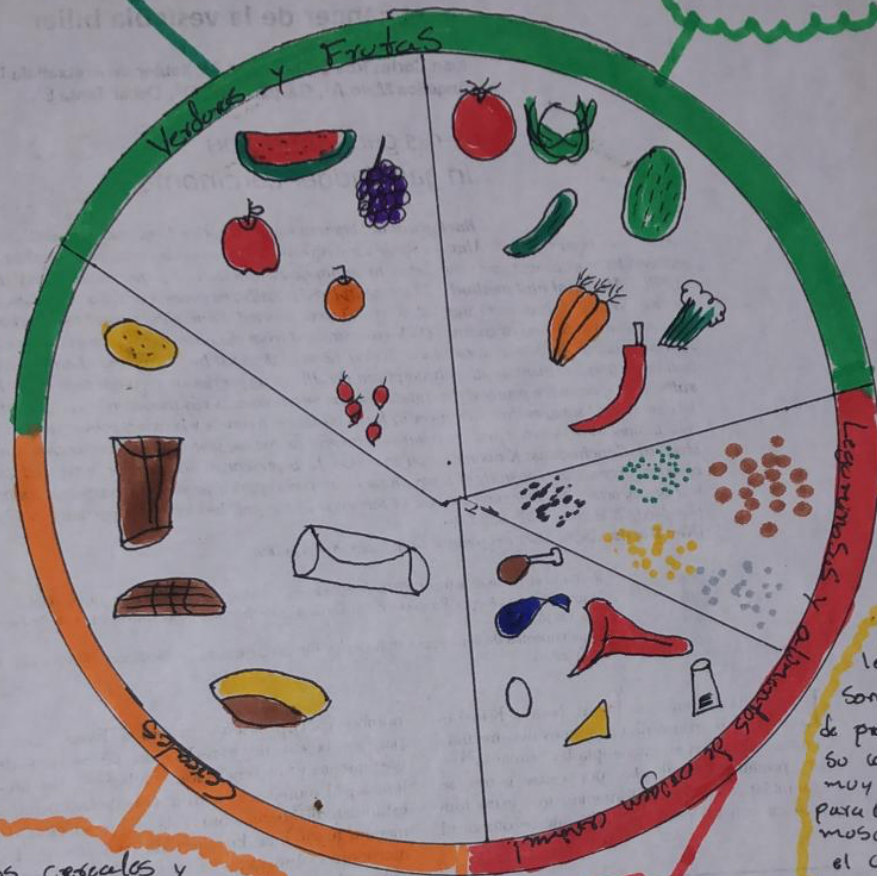
Materia: nutrición

Grado: 3

Grupo: "A"

Las Frutas gran fuente de Azúcares naturales y de agua, lo que proporciona energía y buena hidratación

Las verduras aportan vitaminas minerales y fibra, así como color y textura a la dieta. Además de contener mucha agua y permite buena hidratación



Los cereales y harinas son la principal fuente de energía que el organismo obtiene para sus actividades diarias por lo que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento orgánico

Las carnes y pescados son otra gran fuente de proteínas pero su consumo debe ser limitado por que aportan grandes cantidades de grasas saturadas

Las leguminosas son gran fuente de proteínas y su consumo es muy recomendable para la fuerza muscular y el crecimiento de los músculos