

TRANSTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA



Licenciatura en nutrición

Noveno cuatrimestre

Nombre de la profe

Julieth Martínez

Nombre del alumno

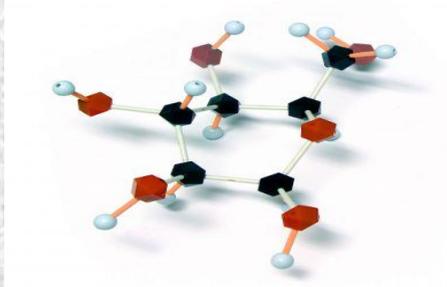
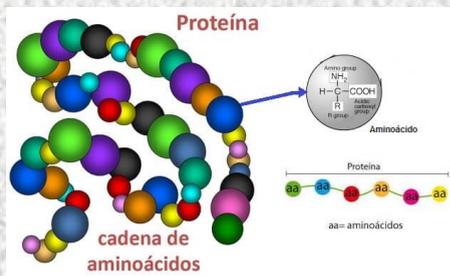
Andrea yuliana calvo López

Nombre del tema

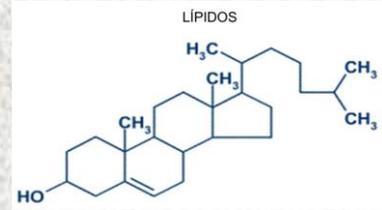
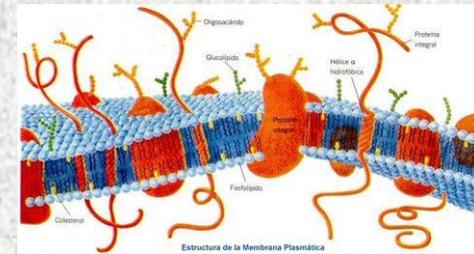
alimentación saludable: nutrición y salud personal

Fecha

11-junio-2021



son una excelente fuente de energía para las vías actividades que ocurre en nuestras células



son moléculas insolubles en agua y soluble en solventes orgánicos, tiene tres funciones biológicas esenciales: almacenamiento de energía

también favorecen o facilitan las reacciones químicas que se producen en los seres vivos

son las moléculas que desempeñan un mayor número de funciones en el organismo

en ellas se ofrecen al público en generar consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios más saludables



LA DIETA MEDITERRANEA

es una forma de alimentación basada en un elevado consumo de cereales, frutas, etc. es un buen ejemplo de dieta variada, nutritiva, apetecible y saludable que ayuda a prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación



es una guía grafica que intenta reflejar, de una manera sencilla, las relaciones cuantitativas y cualitativas entre los 7 grupos

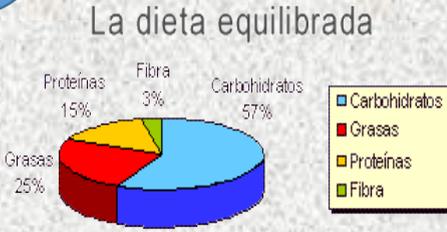


LOS SIETE GRUPOS DE ALIMENTOS

los alimentos se clasifican en 7 grupos que se consumen de manera responsable ya que aportan los nutrientes para una alimentación sana y equilibrada



CONCEPTOS DE DIETA EQUILIBRADA



es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima. en una dieta saludable