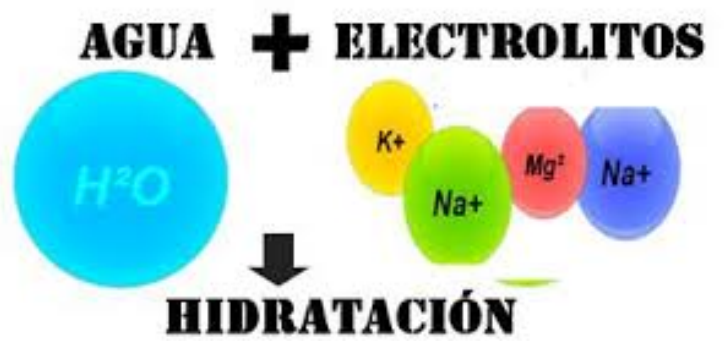


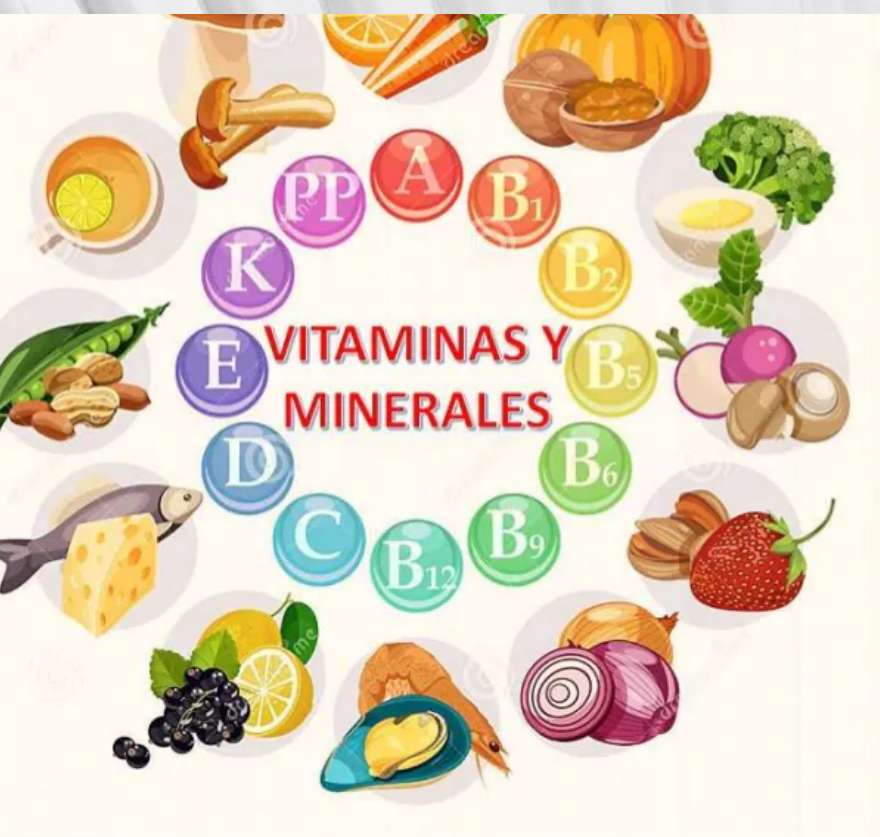
4.- Agua y electrolitos.

El agua es indispensable para que se lleven a cabo todos los procesos que mantienen vivo al hombre y a todos los demás seres vivos es fundamental para la existencia



Los electrolitos son sustancias o compuestos que cuando se disuelven en el agua, se disocian en iones de carga positiva y negativa

5.- Vitaminas y minerales



Las vitaminas y los minerales son necesarios en determinadas cantidades para tener buena salud y para alcanzar el máximo rendimiento físico

Composición típica de alimentos de origen animal.

Los alimentos de origen animal comprenden toda especie de ganado, todas las aves de corral, los mariscos y las distintas especies de pescados.



Composición típica de alimentos de origen vegetal.



Los alimentos de origen vegetal comprenden las verduras, las frutas y los cereales. Gran parte de los alimentos que consumimos los humanos son semillas.

Las frutas son muy importantes para mantener una dieta sana, los médicos recomiendan comer de tres a cuatro frutas diarias.



Clasificación de los alimentos.

Vivanco y Palacios (1984) agruparon los alimentos en siete grandes grupos

GRUPO 1. Leches y derivados

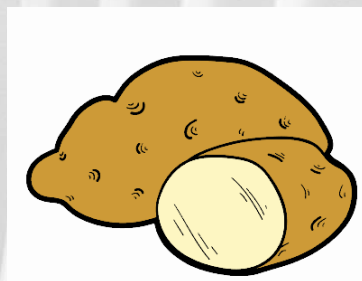
lacteos



GRUPO 2. Carnes, pescados y huevos



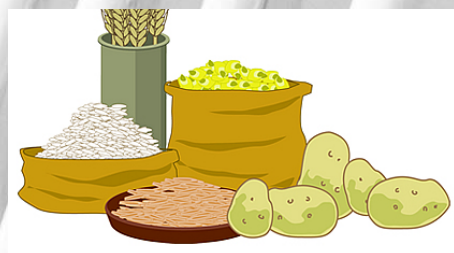
GRUPO 3. Papas, legumbres y frutas.



GRUPO 4. Verduras y hortalizas.



GRUPO 5. Cereales y leguminosas



GRUPO 6. Grasas, aceites y mantequillas



GRUPO 7. Azúcares

**Bibliografía: Antología
Preparación y
conservación de alimentos
UDS**

