

JENIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ
NEFI ALEJANDRO SANCHEZ
NUTRICIÓN
LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO.

LOS ALIMENTOS DE CONSUMO HUMANO

1.1 Concepto de alimento

Un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo

Al alimentarnos, sentiremos una sensación de satisfacción y gratificación.

. Es usual que si una persona no consume algún alimento en cierto período de tiempo, se manifieste enfadado v de mal humor.

El crecimiento y transformando la energía adjunta en los alimentos en trabajo, locomoción y calor.

1.2 Fuentes de alimentos.

Para poder satisfacer las características de una alimentación sana, es necesario hacer una buena selección de los alimentos.

es conveniente conocer los alimentos desde el punto de vista de su procedencia, composición, valor nutritivo y otras características

Según su procedencia, los alimentos pueden ser: de origen mineral, vegetal y animal.

Para facilitar la selección de los alimentos, se ha resumido e ilustrado de manera sencilla su presencia en la dieta diaria, a través de la denominada Pira mide de la alimentación saludable