



**Nombre de alumno: Emmanuel Alejandro Muñoz Martínez**

**Nombre del profesor: LUZ ELENA CERVANTES MONROY**

**Nombre del trabajo: Super Nota Alimentos**

**Materia: CIENCIA, TECNOLOGIA, SOCIEDAD Y VALORES I**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: Primer Semestre Bachillerato**

**Grupo: 122 A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de septiembre de 2022.

# Alimentación

**¿QUÉ ES?** La alimentación es la ingesta de alimentos por parte del organismo para satisfacer las necesidades de nuestro cuerpo, y a su vez proveer energía y nutrientes.



Una **BUENA ALIMENTACIÓN** va muy de la mano con el **PLATO DEL BUEN COMER**; este fusiona como un semáforo que indica la forma en la cual se deben comer; para tener una alimentación sana es necesario comer en gran medida frutas y verduras, incluir cereales integrales en cada comida y comer alimentos de origen animal con moderación.



## **ALIMENTOS CHATARRA Y COMIDA RÁPIDA.**

Esta clase de comidas suele ser muy perjudiciales, por su bajo aporte nutricional al cuerpo. De otra forma; lo único que este tipo de comidas aportan son: grasas, colesterol, sales y azúcares. Que en exceso son muy malas.

