



*Nombre del Alumno: Yoselin Sánchez Aguilar*

*Nombre del tema: Alimentos*

*Nombre de la Materia: Ciencias, tecnología, sociedad y valores*

*Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes*

*Nombre de la Licenciatura: técnico en enfermería*

*“I”- “U”*



Al consumir alimentos nos ayuda al normal crecimiento y desarrollo del organismo, a la reproducción, y permite el adecuado funcionamiento del sistema inmune



la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud,



alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal

Proteínas de origen animal:



Proteínas de origen vegetal:



Nuestro organismo necesita proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel. Obtenemos proteínas de la carne, los productos lácteos, las nueces y algunos granos o guisantes



Todas las religiones rigen la alimentación en algún sentido y, la mayoría de las veces, casi siempre restrictivo; por ejemplo, limitar las cantidades ingeribles, restringir o prohibir una u otra categoría de alimentos, disminuir el placer de comer, sea permanentemente o en determinadas ocasiones.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6709490>