



**Nombre de alumno: Angel Esteban
Pinto Arizmendi**

**Nombre del profesor: Luz Elena
Cervantes Monroy**

Nombre del trabajo: Actividad 1

**Materia: Ciencias Tecnología
Sociedad Y Valores**

Grado: 1 Semestre

Grupo: 1 Semestre de Enfermería

ALIMENTACION

DEFINICION

Es la ingestión de alimento por parte del organismo para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra.

CONCEPTO

Son las sustancias nutritivas, sólidas o líquidas, que sirven para cumplir las funciones vitales de los seres vivos.

La alimentación es la actividad mediante la que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos

Ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

- ✚ Origen animal
- ✚ Origen vegetal
- ✚ Origen mineral
- ✚ Constructores
- ✚ Energéticos
- ✚ Protectores

TIPOS DE ALIMENTACION

- ✚ Vegetarianos
- ✚ Ovolactovegetariano
- ✚ Aprivegetarianos
- ✚ Pescetariano
- ✚ Pollottariano
- ✚ Flexitariano
- ✚ Veganos
- ✚ Crudiveganos
- ✚ Frugivoristas
- ✚ Paleo

CLASIFICACION DE NUTRIENTES

- ✚ Nutrientes
- ✚ Energéticos
- ✚ Reguladoras
- ✚ Estructurales
- ✚ Macronutrientes
- ✚ Micronutrientes
- ✚ Monosacáridos
- ✚ Lípidos
- ✚ Plástico

MERCADOTECNIA

- ✚ Investigación del mercado
- ✚ Decisiones sobre Producto u precio
- ✚ Distribución
- ✚ Promoción
- ✚ Venta
- ✚ Posventa