



**Nombre de alumnos: ANDRES  
EDUARDO PINTO ARIZMENDI**

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

**Nombre del trabajo: SUPER NOTA**

**Materia: CIENCIAS, TECNOLOGIA,  
SOCIEDAD Y VALORES 1**

**Grado: 1mer SEMESTRE DE  
PREPARATORIA**

**Grupo: UNICO**

PASIÓN POR EDUCAR

# ALIMENTACION

## DEFINICION

La alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse

La alimentación es la actividad mediante la que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos. Estas sustancias están contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta.

## CONCEPTO

Es un proceso que consiste en obtener productos comestibles de nuestro entorno, llamados alimentos. Abarca desde su selección, cocinado, e ingestión, y depende de las necesidades individuales, disponibilidad de los alimentos, situación socioeconómica, cultura, religión.

Es cualquier sustancia, sólida o líquida, que es ingerida por los seres vivos para mantener la salud, reponer lo que se pierde por la actividad del cuerpo, y que son fundamentales para la producción de las diferentes sustancias que necesitamos para la formación de tejidos, promoción del crecimiento, y transformación de energía.

## CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

- ✚ ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL. (como la carne, la leche, los huevos o el pescado).
- ✚ ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL. (Como las frutas, los cereales o las verduras)
- ✚ ALIMENTOS DE ORIGEN MINERAL. (El agua y la sal.)

## TIPOS DE LA ALIMENTACION

- ✚ Vegetarianos.
- ✚ Veganos.
- ✚ Ovolactovegetariano.
- ✚ Apis vegetarianos.
- ✚ Pollotariano.

## NUTRIENTES DE LA ALIMENTACION

- ✚ GLUCIDOS
- ✚ LIPIDOS
- ✚ PROTEINAS
- ✚ AGUA
- ✚ SALES MINERALES
- ✚ VITAMINAS

## ALIMENTOS Y MERCADOCTENIA

- ✚ IVESTIGACION DE MERCADO.
- ✚ DESICIONES SOBRE PRODUCTO Y PRECIO.
- ✚ MARKETING EN LAS REDES SOCIALES.
- ✚ DISTRIBUCION.
- ✚ MARKETING DE ALIMENTOS DIRIGIDO A LOS NIÑOS.
- ✚ PROMOCION.
- ✚ VENTA Y POSVENTA.

## FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES

- ✚ ENERGETICA
- ✚ ESTRUCTURA PLASTICA O REPARADORA
- ✚ REGULADORA