



**Nombre de alumno: Jesus
Emmanuel
Meza Gomez**

**Nombre del profesor: Beatriz
Gordillo López**

Nombre del trabajo: Actividad 1

Materia: Modulo 2

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de octubre 2022

Principios de alimentación saludable

¿Cuáles son los principios de la alimentación saludable?

La base de cada comida debe ser alimentos vegetales (verduras y frutas) Limitar el consumo de productos de origen animal. Beber agua (evita refrescos y bebidas azucaradas) Disminuye al máximo los productos procesados

Cinco pilares de una alimentación saludable

- 1.-Cantidades suficientes de alimentos.
- 2.-De todo para todos, clave para una dieta balanceada.
- 3.-Una correcta proporción entre alimentos.
- 4.-Colores y sabores.
- 5.-Alimentos en perfecto estado, un aspecto clave en una dieta balanceada.

Micronutrientes.

generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. Las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc.

Principios de la higiene alimentaria.

Higiene alimentaria y manipulación de alimentos – Cinco principios básicos. La cadena alimentaria va desde el sacrificio o la cosecha, procesamiento, almacenamiento, distribución, transporte, preparación y empaquetado, cuando este último es procedente