



**Nombre del alumno: Gabriela Montserrat Calvo Vázquez**

**Nombre del profesor: Beatriz Gordillo López**

**Nombre del trabajo: Mapa Conceptual**

**Materia: SUBMODULO 2**

**Grado: Tercer semestre Grupo: A**

# Alimentación

Que es?

Es la actividad mediante que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrinos

Los dividimos en

Principios de alimentación saludable

Micronutrientes

Principios de la higiene alimentaria

Es

El resultado de una evolución adoptando un enfoque científico

Es:

1: Evitar la contaminación

2: Separar los alimentos

3: Cocinar durante tiempos

4: Almacenar bajo las condiciones adecuadas

5: Utilizar agua limpia

La contaminación de los alimentos, con patógenos y bacterias

Es el primer riesgo

Es una forma de prevenir la contaminación

Se caracteriza en 4 contaminaciones

Cruzada

Biológica

Física

Química

La carne de cerdo debe de ser cocinada a temperatura alta

El agua debe ser limpia y estable

Debe ser almacenada bajo condiciones

Cuales son?

Vitaminas

Minerales

Es

Sustancia orgánica presentes en los alimentos

Son esenciales para:

La supervivencia y su deficiencia

Por ejemplo:

-vitamina A  
-vitamina C  
-vitamina D  
-vitamina E  
-vitamina B1  
-vitamina B2  
entre otros

Las encontramos en:

Frutas y verduras

Alimentos de origen animal

Acidos grasos esenciales  
Lacteos

Los encontramos en:

Cereales  
Frutas y verduras  
Lacteos

Alimentos de origen animal  
Legumbres  
Tuberculos

Es

Organismo usa de los minerales para muchas funciones

Como:

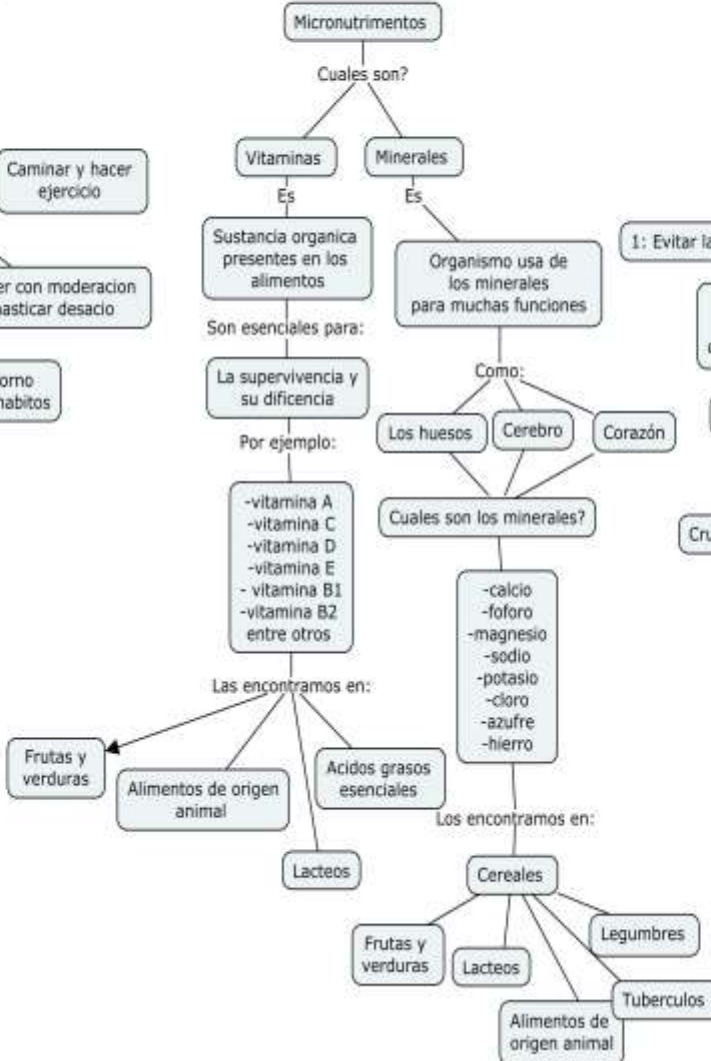
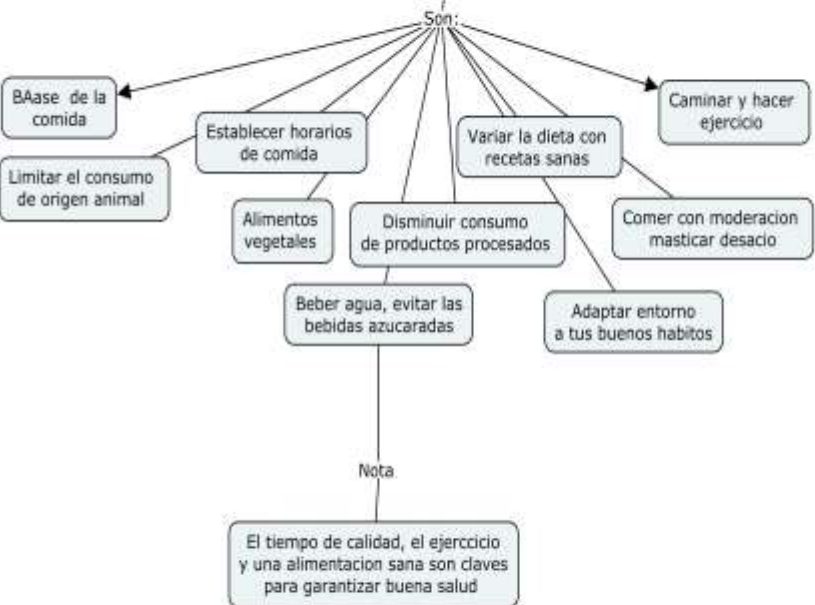
Los huesos

Cerebro

Corazón

Cuales son los minerales?

-calcio  
-fósforo  
-magnesio  
-sodio  
-potasio  
-cloro  
-azufre  
-hierro



## BIBLIOGRAFIA

<https://segurostorrelodones.es/alimentacion-saludable/>

<https://www.gob.mx/profeco/articulos/micronutrientos>