

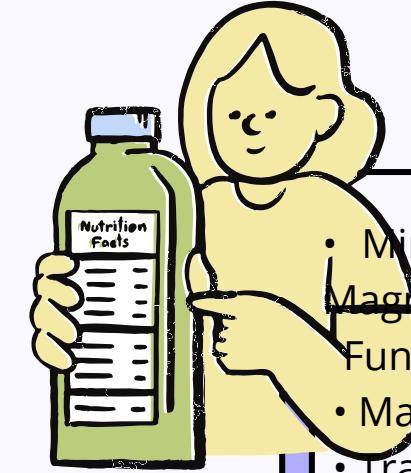


## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

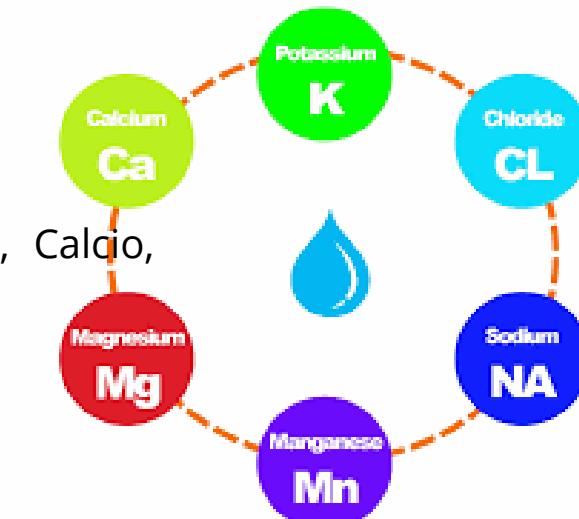
- Debe ser:
  - Variada
  - Completa
  - Suficiente
  - Equilibrada
  - Inocua
  - Adecuada



## ELECTROLITOS



- Minerales esenciales: Sodio, Potasio, Calcio, Magnesio
- Funciones:
  - Mantener hidratación
  - Transmisión nerviosa
  - Contracción muscular
  - Equilibrio ácido-base



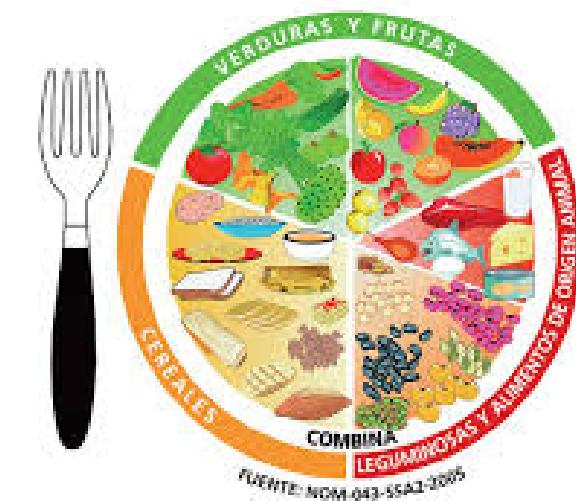
## CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

- Energéticos → Cereales, azúcares, grasas
- Plásticos o constructores → Proteínas, lácteos, carne, huevo
- Reguladores → Frutas y verduras (aportan vitaminas y minerales)

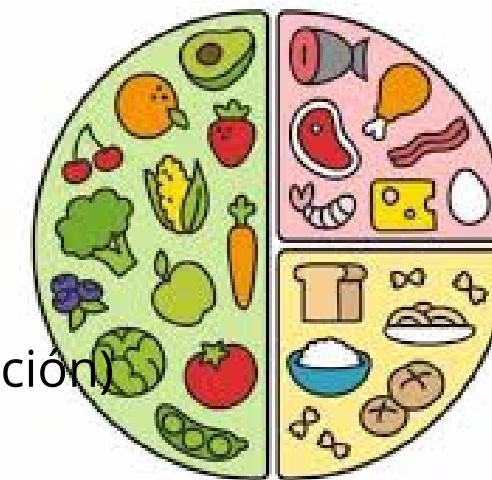


# UNIDAD 2

## PLATO DEL BUEN COMER



- Verduras y frutas (gran porción)
- Cereales (moderado)
- Leguminosas y alimentos de origen animal (porción equilibrada)



## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

DOCENTE : LUNA GUTIERRES PATRICIA DEL ROSAIO

ASIGNATURA : NUTRICION

NOMBRE DEL ALUMNO: YIRHE DAVID DAVID DIAZ MORENO

ACTIVIDAD: MAPA MENTAL

NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD: UDS

FECHA DE ENTREGA: 13/09/2025

