



**Jose Manuel Velasco
Rodríguez**

**CIENCIA, TECNOLOGIA, SOCIEDAD Y
VALORES 1**

**Maestra : Andrea Marisol Solís
Meza**

**1er de
bachillerato**





ALIMENTACIÓN EN LA ACTUALIDAD

- Aumento de comida rápida
- Poco tiempo para cocinar
- Tendencia a dietas balanceadas
- Educación alimentaria cada vez más importante

PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

Las propiedades de los alimentos son las características que determinan su función en el organismo, como aportar energía, formar tejidos y regular procesos vitales



DIVISIÓN Y FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS



- Energéticos → proporcionan energía (pan, arroz, azúcar, aceites).
- Plásticos o constructores → forman y reparan tejidos (carne, pescado, huevo, leche).
- Reguladores → mantienen el equilibrio del organismo (frutas, verduras, agua).

LA ALIMENTACIÓN CHATARRA Y COMIDA RÁPIDA

- Rica en grasas, azúcares y sal
- Poco valor nutritivo
- Consecuencias: obesidad, diabetes, hipertensión

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

PLATO DEL BUEN COMER

- Se dividen en :
- Frutas y Verduras 
 - Cereales 
 - Leguminosas y alimentos de origen animal.

LA FIBRA COMO PREVENCIÓN

- Favorece la digestión
- Previene el estreñimiento
- Reduce colesterol
- Controla la glucosa

ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR NUNCA EN NUESTRA MESA

- Frutas y verduras frescas
- Cereales integrales
- Proteínas (carnes magras, huevo, leguminosas)
- Agua

