

## MAPA CONCEPTUAL

ASIGNATURA: Ciencias de la tecnología, sociedad y valores

NOMBRE INSTITUCIONAL: UDS (universidad del sureste)

ALUMNO: Kevin Garcia Rangel

PROFESORA :Andrea Marisol Solis Meza

GRADO : 1 GRUPO: A

ACTIVIDAD :MAPA CONCEPTUAL

FECHA LIMITE DE ENTREGO: 13/09/2025



# NUTRICION

Estudia como los organismos obtienen y utilizan nutrientes para mantener la salud y un funcionamiento correcto

propiedad de los alimentos.

Division y función de los alimentos

composición nutricional, que incluye macronutrientes (hidratos de carbono, grasas, proteínas) y micronutrientes (vitaminas, minerales, agua)

e dividen en grupos (energéticos, constructores y reguladores) y desempeñan funciones vitales en el organismo: los energéticos proveen la energía, los constructores forman y reparan tejidos, y los reguladores aseguran que las funciones corporales se realicen correctamente.

Plato del buen comer

Alimentos que no deben faltar en nuestras mesas.

El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal),

- Cereales integrales. ...
- Aceite de oliva. ...
- Pescados. ...
- Carnes blancas. ...
- Verduras y hortalizas.

La fibra como prevencion



La fibra ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, cardiopatías y ciertos tipos de cáncer

La Alimentacion chatarra y comida rapida



La "alimentación chatarra" se refiere a una dieta alta en calorías y grasas, azúcares y sal, con un valor nutricional mínimo, mientras que la "comida rápida" es un tipo de comida preparada y servida rápidamente, a menudo rica en estos mismos componentes



Alimentacion en la actualidad



La alimentación actual se caracteriza por un mayor consumo de alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares y sal, y un consumo insuficiente de frutas, verduras y fibra