

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)

se 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



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),



Alimentos que no deben faltar en nuestras mesas.



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



La fibra como prevencion

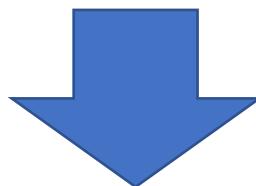


La fibra ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, cardiopatías y ciertos tipos de cáncer

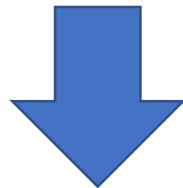
La Alimentacion chatarra y comida rapida



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