

ELMER ANTONIO CALVO VAZQUEZ

AMDREA MARISOL SOLÍS MEZA

TECNICO EN ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS
HUMANOS

ANTOLOGIA

CDG

US

ALIMENTACION EN LA ACTUALIDAD

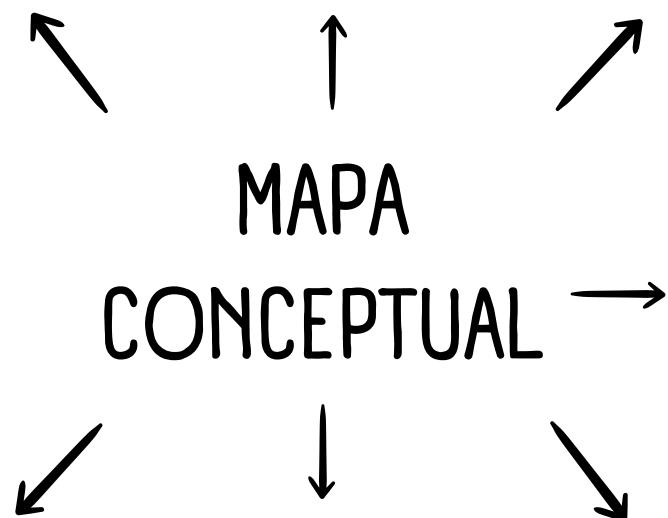
aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas, grasas y sal, mientras disminuye la ingesta de frutas, verduras y fibra

LA ALIMENTACION CHATARRA Y COMIDA RAPIDA

Bajo en vitaminas, minerales y fibra y es dañino para la salud ya que tiene alto contenido de grasas, azúcares, sal y aditivos químicos

PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

se refieren tanto a sus componentes nutricionales (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua), que proporcionan energía y son esenciales para la vida, como a sus características físicas y químicas, que influyen en su aceptación comercial y sus beneficios para la salud, como el color.



LA FIBRA COMO PREVENCION

Mejora la salud digestiva, menos riesgo de enfermedades como el corazón, cáncer de colon y controla el peso regula los niveles de azúcar y colesterol

DIVISION Y FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

energéticos, constructores y reguladores) según su función principal: aportar energía, formar y reparar el cuerpo, y regular las funciones metabólicas.

PLATO DEL BUEN COMER

Una alimentación equilibrada en tres grupos: frutas y verduras, cereales leguminosas y alimentos de origen animal, y sirve para tener nutrientes necesarios

ALIMENTOS QUE NUNCA DEBAN FALTAR EN LA MESA

VERDURAS
CARNES
FRUTAS
CEREALES