



NUTRITION

¿Que es?

La nutrición es el proceso biológico que ocurre en un ser vivo cuando su organismo absorbe los alimentos y líquidos, los nutrientes que necesita para su crecimiento y el desarrollo de las funciones vitales.



Piramide nutricional

ell



¿En que consiste?

La pirámide nutricional es un grafico con forma de pirámide que representa de forma simple y dinámica, los alimentos mas importantes que debe consumir un individuo en toda dieta.

Esta se divide en 4 niveles empezando desde abajo



NIVEL 1

el

Se sitúan los alimentos hechos a base de cereales, como la pasta, el pan, el arroz, y las harinas. Estos alimentos tienen un gran contenido de hidratos de carbono y son fundamentales porque brindan energía al organismo.



NIVEL 2

En este nivel encontraremos a las frutas y verduras, que son una gran fuente de hidratos, vitaminas y fibra.

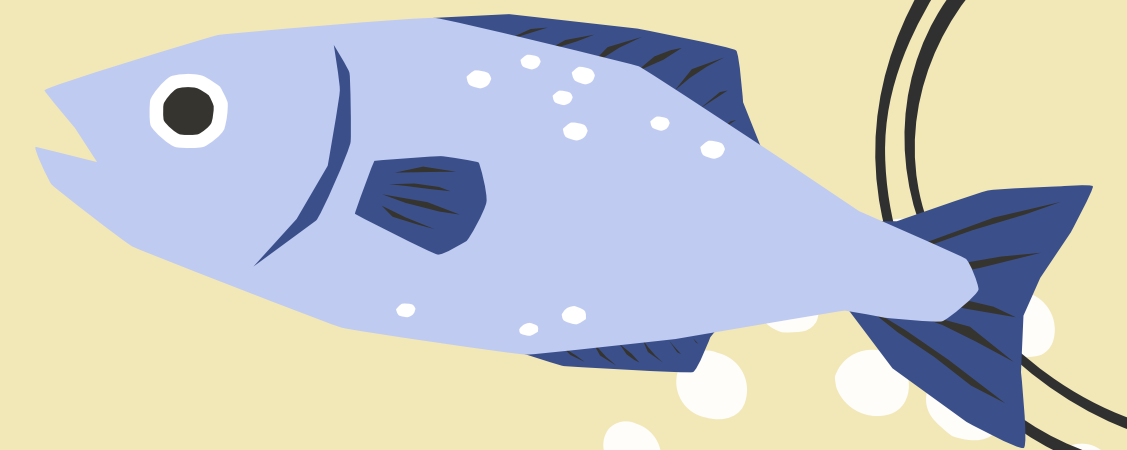


NIVEL 3

el

Se sitúan los lácteos, los frutos secos, los huevos, las legumbres y las carnes blancas como pollo y pescado.

Estos alimentos son ricos en nutrientes como vitaminas, proteínas, minerales y grasas.

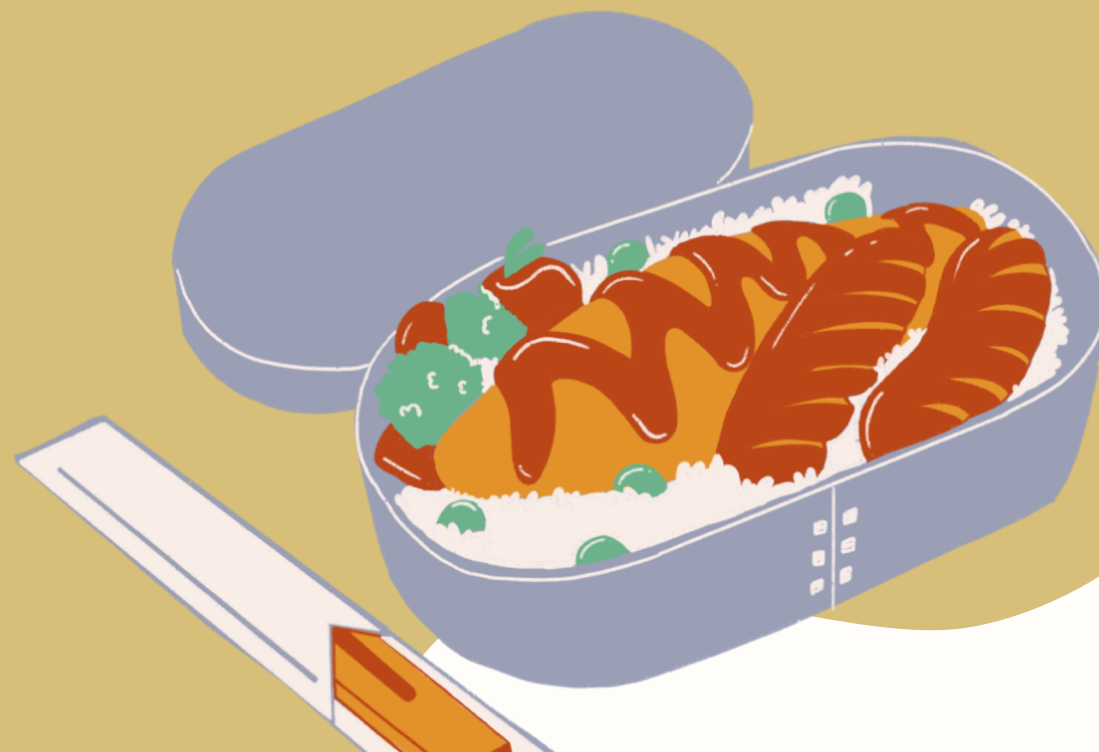


NIVEL 4

Se sitúan las azúcares que están presentes en productos que es recomendable consumir de forma moderada, porque contienen grasas, pocos nutrientes y tienen un alto contenido calórico.



eee



¿Como llevar una alimentación saludable?

- -Consumir alimentos que brinden al cuerpo vitaminas y minerales, que son micronutrientes no energéticos que llevan adelante funciones de regeneración y desarrollo.
- -Tomar aproximadamente dos litros de agua por día para mantener el cuerpo bien hidratado.
- -Comer alimentos variados para tener una dieta equilibrada. siguiendo el plato del buen comer
- -Acompañar la alimentación equilibrada con ejercicio físico ya que ayuda al desarrollo y funcionamiento del cuerpo.



The background features a collection of abstract, hand-drawn style elements. In the top left, there is a cluster of small brown dots. A large, light brown organic shape is positioned at the top center. The top right corner contains a dark grey/black shape with two parallel brown zigzag lines below it. On the left side, there are two concentric black circles. At the bottom left, there is a dark brown shape with a black scribbled line. The bottom center features a dark brown shape with two concentric brown circles. The bottom right corner has a dark brown shape with a cluster of small brown dots. The central text is written in a black, cursive, hand-drawn font.

*Muchas
gracias!*