

ALIMENTARSE BIEN!

Por: Tatiana Cadena Lemos



PARA QUÉ SIRVEN LOS ALIMENTOS?

- Suministrar la energía necesaria a las células del cuerpo



- Materia prima para el crecimiento, restauración y mantenimiento de los tejidos y órganos vitales



TIPOS DE ALIMENTOS

ENERGÉTICOS

- **Dan energía**
- Hidratos de carbonos
- Grasas

FORMADORES

- **Forman tejidos y células**
- Proteínas
- Calcio

REGULADORES

- **Equilibran**
- Vitaminas
- Minerales

GRUPOS DE ALIMENTOS



CARBOHIDRATOS

- Mejor fuente de energía para el crecimiento, mantenimiento y actividad física y mental



GRASAS

- Dan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que da color al cuerpo



FIBRA

- Combate estreñimiento

GRUPOS DE ALIMENTOS



PROTEÍNAS

- Materia prima para formar células y tejidos



VITAMINAS

- Regulan los procesos químicos del cuerpo
- Ayudan a convertir la grasa en energía



MINERALES

- Controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares

LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



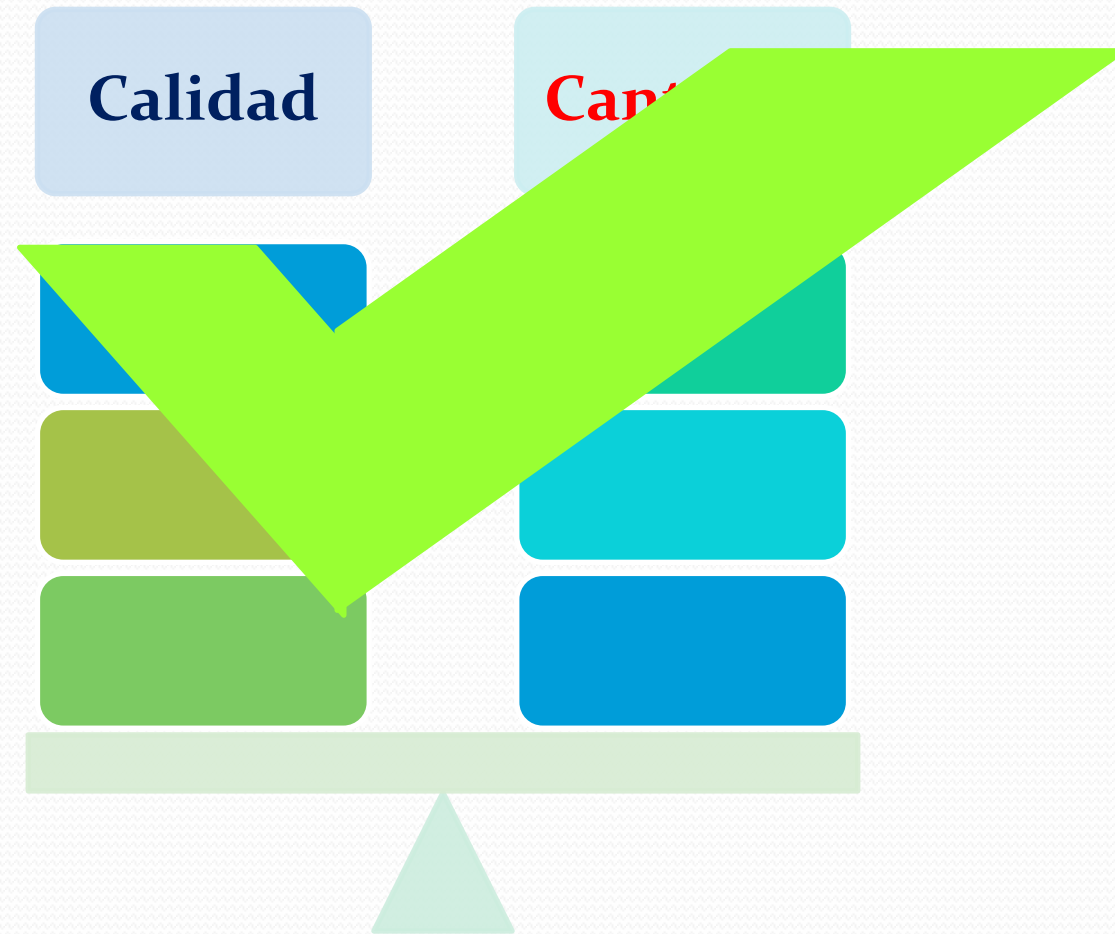
ALIMENTACIÓN BALANCEADA



ALIMENTACIÓN BALANCEADA



ALIMENTACIÓN BALANCEADA



BIBLIOGRAFÍA

- <http://www.educarm.es/cnice/epssd2/index.html>
- <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/alisirv.htm>
- <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/alitipo.htm>