

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

CICLO ESCOLAR 2018-2019

- **NUTRICIÓN
ALIMENTACIÓN**

- LA NUTRICIÓN ES UN PROCESO BIOLÓGICO MEDIANTE EL CUAL LOS ORGANISMOS ASIMILAN LOS ALIMENTOS Y LÍQUIDOS NECESARIOS PARA EL FUNCIONAMIENTO, EL CRECIMIENTO Y EL MANTENIMIENTO DE SUS FUNCIONES VITALES

CARBOHIDRATOS

PROTEINAS

GRASAS

AGUA

FIBRA

MICRONUTRIENTES

MINERALES Y VITAMINAS

CARBOHIDRATOS

- ORIGEN VEGETAL
- PRIMERA FUENTE DE ENERGIA PARA EL CUERPO
- LOS ATLETAS Y LOS NIÑOS LOS PUEDEN CONSUMIR EN MAYOR PROPORCIÓN
- CREAN UNA RESERVA DE ENERGIA EN FORMA DE GLUCOGENO

PROTEINAS

- FORMAN PARTE DE RESERVA DE MÚSCULOS Y ÓRGANOS
- DAN SENSACIÓN DE SACIEDAD
- PROPORCIONAN GRAN CANTIDAD DE AMINOÁCIDOS
- PRIMERA LINEA PARA INICIAR LA ALIMENTACIÓN

GRASAS

- CREAN RESERVA DE ENERGIA
- PROTEGEN ORGANOS Y TRANSPORTAN VITAMINAS LIPOSOLUBLES
- COMPONENTE ESENCIAL DE LAS MEMBRANAS CELULARES
- JUEGAN UN PAPEL IMPORTANTE EN LA FUNCIÓN CEREBRAL
- LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 AYUDAN A REDUCIR EL RIESGO CARDIÁCO
- HAY QUE EVITAR LAS GRASAS TRANS

FIBRA

- AYUDA A REDUCIR EL COLESTEROL MALO
- AYUDA A REDUCIR EL RIESGO DE PADECER DIABETES TIPO 2 Y ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER
- CONTRIBUYE A LA SALUD INTESTINAL

AGUA

- INDISPENSABLE PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE NUESTRO SISTEMA
- HAY QUE CONSUMIR LA CANTIDAD ADECUADA PARA NUESTRA ACTIVIDAD
- MANTIENE HIDRATADAS LAS MEMBRANAS DE MUCOSAS
- REGULA LA TEMPERATURA CORPORAL
- PROTEGE LAS CONYUNTURAS
- FACILITA LA OBTENCIÓN DE NUTRIENTES
- ACTIVA LA ELIMINACIÓN