

NUTRICIÓN

COMO TE ALIMENTAS (TRABAJO PRACTICO-HORARIO)

BIEN

MEJORAR
HABITOS

CAMBIAR
HABITOS

COMO LOS ALIMENTOS TRABAJAN PARA TI:

FORMACION Y
REPARACION DE
LLS, TEJ, ORG...

PROVISION DE
ENERGIA

SUMINISTRO
DE SUSTANCIAS
QUE MEJORAN EL W. Y
EVITAN ENFERMEDADES

COMO SE CONSTRUYEN Y

REPARAN EN MI
ORGANISMO LAS CELULAS:

- PROTEINAS
- MINERALES
- MOVIMIENTO
- COORDINACION
- SIST. DIGESTIVO
- GL. ANEXAS
- SOSTEN
- MOVIMIENTO
- SIST. CIRCULATORIO
- VITAMINAS

COMO SE EXTRAE LA

ENERGIA NECESARIA
DE LOS ALIMENTOS:

- METABOLISMO
- RESPIRACION
- COMBUSTION
- CARBOHIDRATOS
- FOTOSINTESIS
- NUTRIENTES
- DIETA
- HIGIENE
- CALORIAS

COMO LOS
ALIMENTOS
SON NUESTROS
AMIGOS:

- . VIDA
- . SALUD
- . CRECIMIENTO
- . ESTUDIO
- . TRABAJO
- . DEPORTE
- . DESGASTE ORG.

PARA QUE TE SIRVE
ESA ENERGIA:
RESPIRACION
CIRCULACION
DIGESTION
EXCRECION
MOVIMIENTO
COORDINACION
SOSTEN
REPRODUCCION

HORTALIZAS
FRUTOS
CEREALES
TUBERCULOS
AZUCARES
PROTEINAS
LIPIDOS

SOCIEDAD DECONSUMO-
DESNUTRICION
COSTUMBRES ALIMENTICIAS
TRANSGENICOS