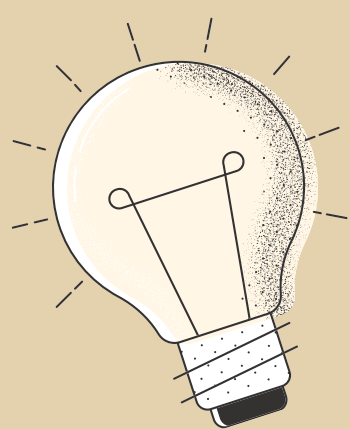
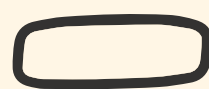
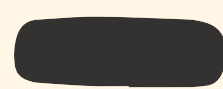


NUTRICIÓN

Quiroga Tomas

Ormeño Federico

Orquera Evelin

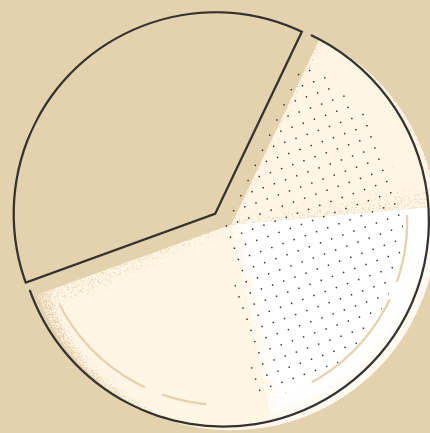


OBJETIVOS

Nuestros objetivos en este trabajo son investigar que alimentos se consumen con mayor frecuencia en el colegio y hacer un plan alimenticio a base de ello.

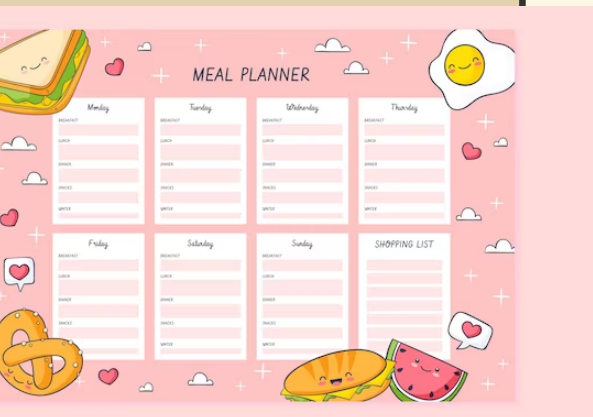
INVESTIGACIÓN

En nuestra investigación, observamos que lo habitual en el colegio son sandwiches, tortitas, pufritos, helados y alfajores. Varias personas consumen estos alimentos de forma diaria.



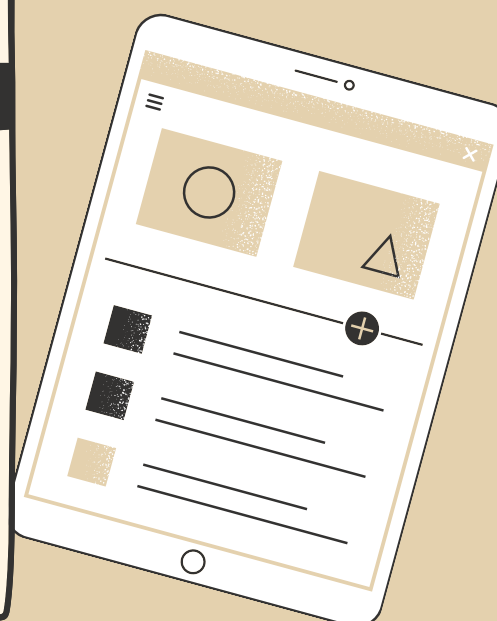
RESULTADOS

Los resultados dieron que, en vez de comprarnos estos alimentos todos los días, comprarlos una vez a la semana, y el resto de días traer un desayuno más liviano y equilibrado.



CONCLUSIONES

Nuestras conclusiones resultaron en que nuestro plan alimenticio se basa en comidas livianas para una mejor alimentación, para cuidar mejor nuestro cuerpo y ser sanos siempre.



✕ □ -

CAUSAS DE UNA MALA DIETA

Los malos hábitos alimentarios y la falta de realización de actividad física regular, pueden favorecer la aparición de enfermedades como la obesidad, hipertensión, colesterol o diabetes, entre otras.



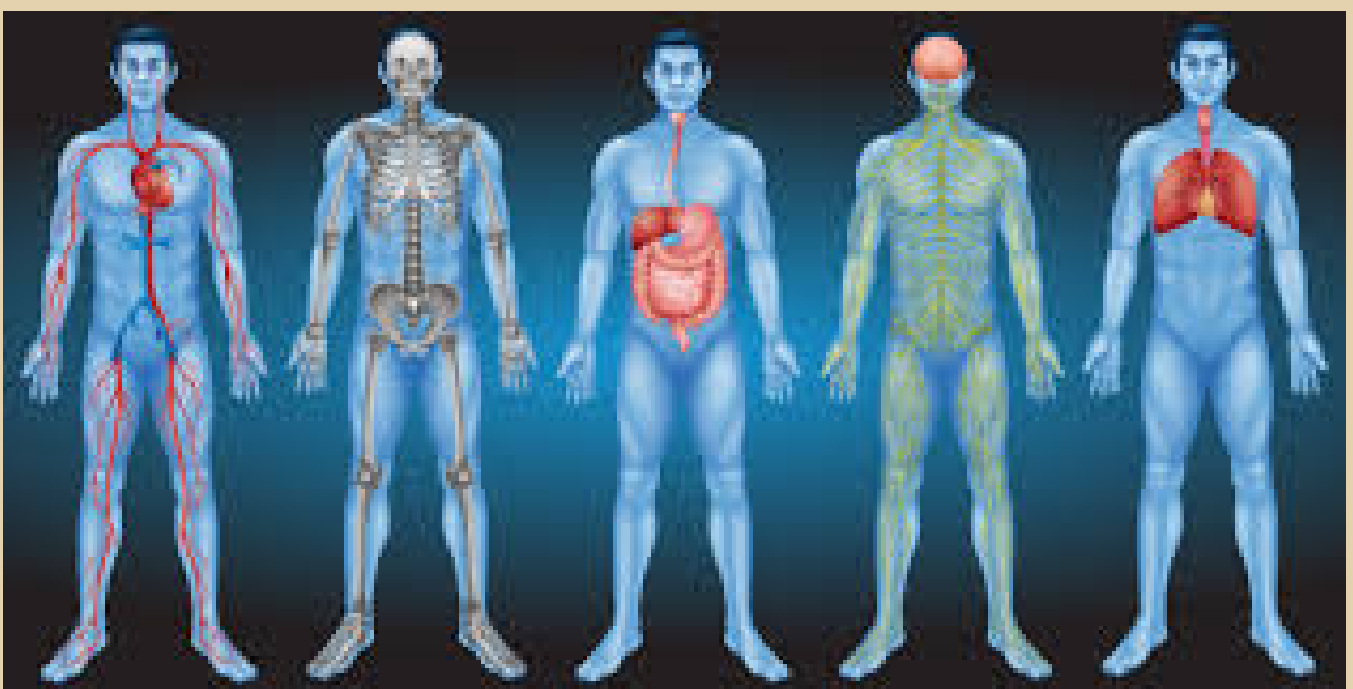
✕ □ -

¿COMO FUNCIONA NUESTRO CUERPO?

El cuerpo humano es una estructura compleja y altamente organizada, formada por células que trabajan juntas para realizar funciones específicas necesarias para mantener la vida.

✕ □ -

El cuerpo humano posee unos cincuenta billones de células. Éstas se agrupan en tejidos, los cuales se organizan en órganos, y éstos en ocho aparatos o sistemas: locomotor (muscular y óseo), respiratorio, digestivo, excretor, circulatorio, endocrino, nervioso y reproductor.



✕ □ -

¿QUE DEMANDAS TIENEN LAS CELULAS DE NUESTRO CUERPO?

Nuestras células tienen demandas

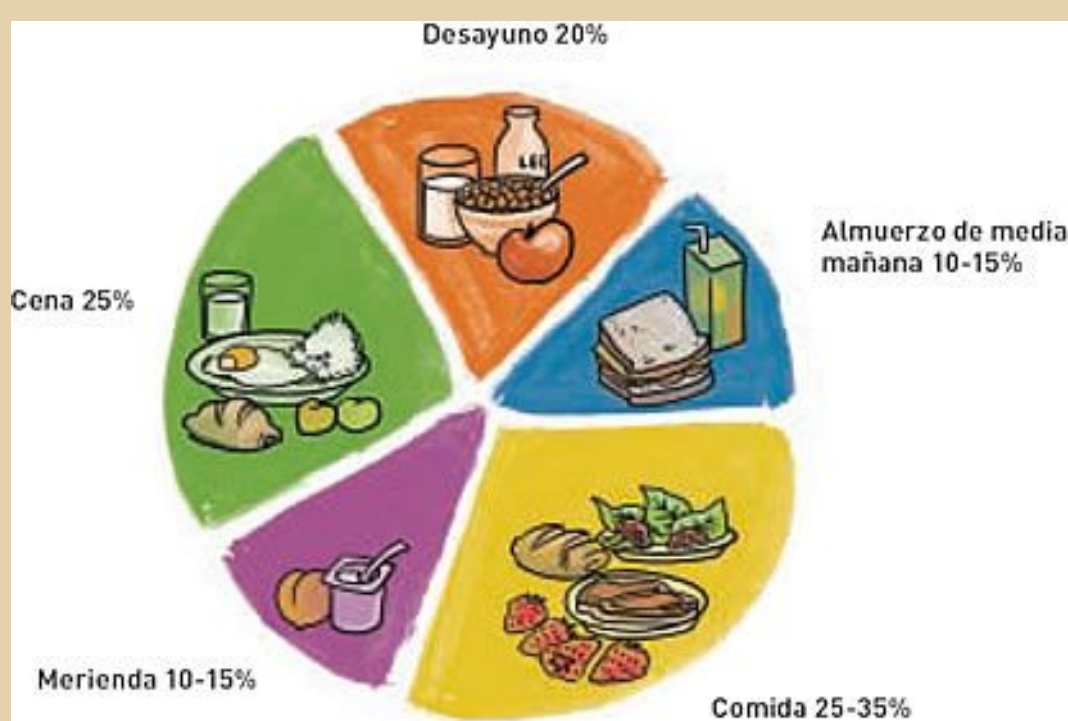
de:

- 1-Proteínas
- 2-Carbohidratos
- 3- Grasas
- 4- Vitaminas
- 5- Minerales

✕ □ -

PLAN ALIMENTICIO

Nuestro plan alimenticio para pasar la mañana en el colegio de una manera más liviana (o quizás puede ser en sus casas) es de esta manera:



✕ □ -

CONCLUSION TOTAL

Nuestro grupo llegó a la conclusión que, si nuestro cuerpo no recibe los nutrientes necesarios, puede verse afectado, como la fatiga o desnutrición. Pero si recibe demasiados alimentos, puede generar una mala dieta y a consecuencia de eso puede verse afectado con enfermedades como la obesidad, problemas a la hora de comer y puede generar una adicción a estas comidas.