



Estudio del Mundo Natural.



Reflexión:

Aprendí que es bueno que cada persona se alimente de manera sana, correcta y balanceada ya que los nutrientes que consumimos nos ayudan e influyen en nuestro cuerpo. Además es bueno que los niños conozcan desde pequeños esto ya que van a crecer sanos, fuertes y con buenos hábitos alimenticios que les ayudaran cuando sean más grandes.



Escuela Normal de
Educación Preescolar.
Licenciatura en Educación
Preescolar.

Nutrición

Profesor Rosendo Tovar Medellín.
Ana Paola Martínez Ponce.

IMSS

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.



Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte.

Los beneficios de una buena nutrición

PODRÍA AYUDARTE A VIVIR MÁS TIEMPO.

MANTIENE LA PIEL, LOS DIENTES Y LOS OJOS SALUDABLES.

APOYA A LOS MÚSCULOS.

ESTIMULA LA INMUNIDAD.

FORTALECE LOS HUESOS.

REDUCE EL RIESGO DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, LA DIABETES Y ALGUNOS CÁNCERES

APOYA LOS EMBARAZOS SALUDABLES Y LA LACTANCIA

AYUDA AL SISTEMA DIGESTIVO A FUNCIONAR

AYUDA A LOGRAR Y MANTENER UN PESO SALUDABLE

Texas Heart Institute

La buena nutrición consiste en comer una variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos y bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren.

