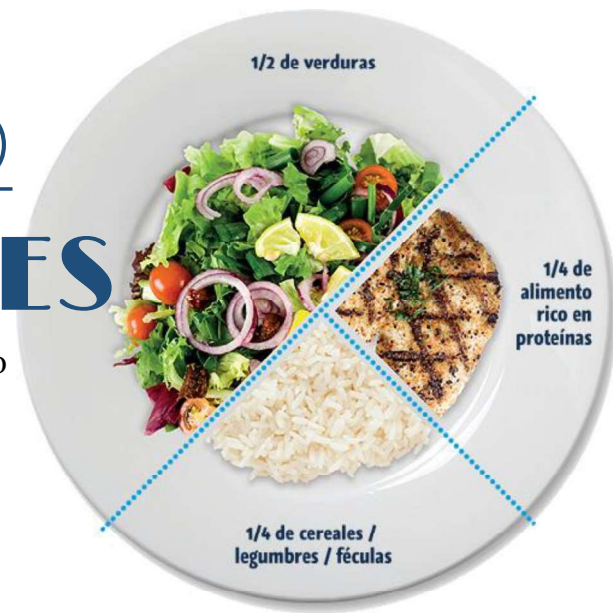


“Mantener buenos niveles de nutrientes y ejercicio, hace que no se almacenen en el cuerpo”



# CONSUMO NUTRIENTES

AUTORAS: Triunfadoras de séptimo

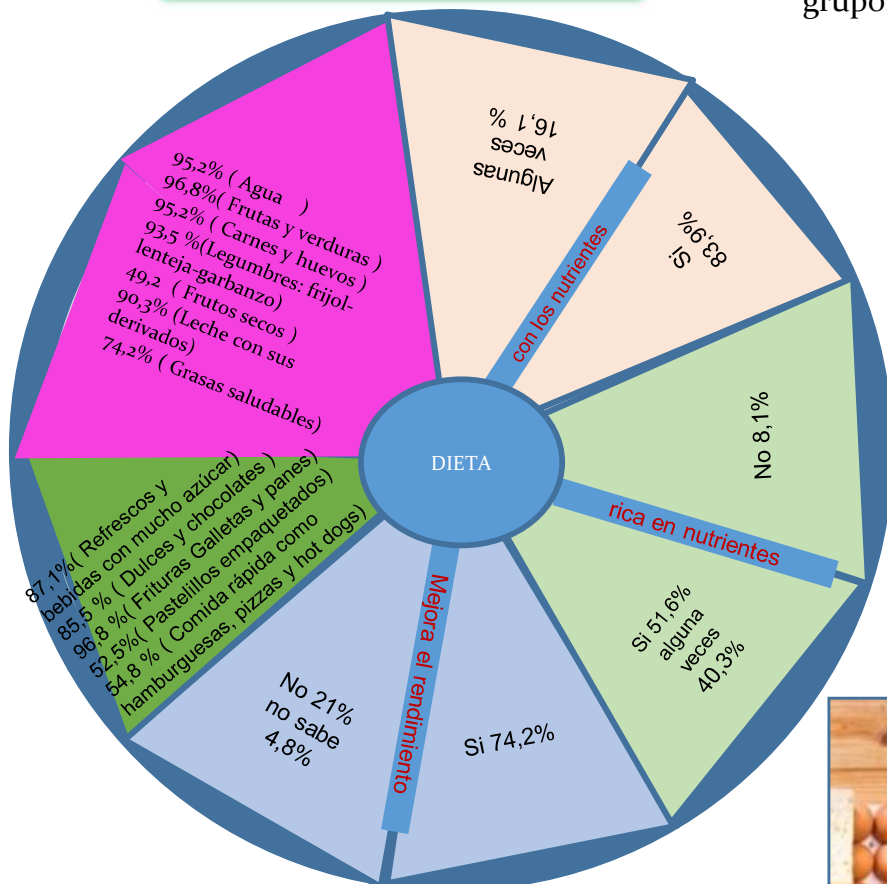


## ABSTRACT

El estudio muestra los alimentos que deben incluirse en una dieta balanceada y rica en nutrientes que ayuden al desempeño escolar. Aunque, muchas veces existe diferencias entre la alimentación de hombres y mujeres se debe saber que comer. Nunca esta de mas tener una alimentación balanceada



## RESULTADOS



## INTRODUCCIÓN

Es importante que a la hora de comer adecuemos el plato con los alimentos que contienen los nutrientes necesarios para un excelente desarrollo. Es necesario conocer la clase de nutrientes presentes en cada alimento. De acuerdo al entorno elegir los alimentos y distribuirlos de acuerdo a los tres principales grupos ayuda a tener un mejor desempeño escolar.

## MARCO CONCEPTUAL

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Es diferente cantidad a calidad de alimentos consumidos.



## CONCLUSIONES

Las mujeres son más cuidadosas con su alimentación.

Consumir una buena alimentación ayuda a tener un buen desarrollo físico y mental.

El plato debe llevar proteínas, frutas, verduras y grasas saludables.

## BIBLIOGRAFIA



<https://static.misionesonline.news/wp-content/uploads/2017/02/plato-saludable-77h2qk94hijo.jpg>

<http://www.tcasevilla.com/archivos/alimentacion-y-educacion-nutricional-en-la-adolescencia.pdf>

<https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

## AGRADECIMIENTOS

Institución Educativa  
Lic. Biología y química  
Coordinador para Colombia del ISLP