

Alimentos

Por: CEF San Francisco 3o grado





manzana



manzana

cortada

Nombre del alimento manzana

Origen vegetal

Nutrientes que contiene vitaminas

Funciones principales interviene en el



melon verde



nombre del alimento melon

origen natural

nutrientes que contiene vitaminas

comidas que se pueden preparar ensalada de frutas helado y jugos

funcion principales



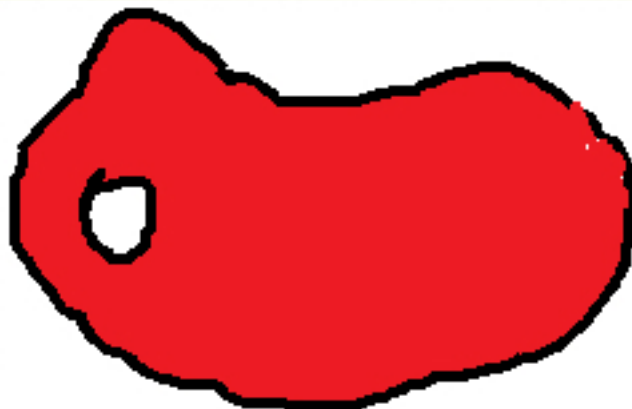
Nombre del alimento= Banana.

Origen=Vegetal.

Nutrientes que lo contienen=Hidratos de carbono.

Funciones para el organismo=Proporcionar energia que puede ser aprovechada por nuestro organismo poco tiempo despues de ser ingeridos.

Comidas que se elaboran=LICUADO DE BANANA , HELADO DE BANANA , RODAJAS DE BANANA , BANANA CON DULCE DE LECHE.



Nombre del alimento: carne de vaca

Origen: animal.

Nutrientes que contienen: proteínas.

Funciones principales: Aportan los materiales necesarios para la formación de las distintas células del cuerpo y son indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Comidas que se pueden elaborar: bife, guiso, hamburguesas y milanesas

TOMATE



Nombre del alimento:Tomate.

Origen:Vegeta

Nutrientes que contiene:Vitamina

Funciones principales:Interviene en el crecimiento y en la defensa del cuerpo ante las ficciones.

Comidas que se pueden elaborar:Ketchup/ensalada de tomate o ensalada normal /sandwich.



Nombre del alimento:Tomate.

Origen:Vegeta

Nutrientes que contiene:Vitamina

Funciones principales:Interviene en el crecimiento y en la defensa del cuerpo ante las infecciones.

Comidas que se pueden elaborar:Ketchup/ensalada de tomate o ensalada normal /sandwich.



Nombre del alimento: aceite

Origen: vegetal

Nutrientes que contiene: grasas

Funcion principal: puede servir como reserva para que nuestro cuerpo la utilice en el momento que la necesita

Comidas que se pueden elaborar :



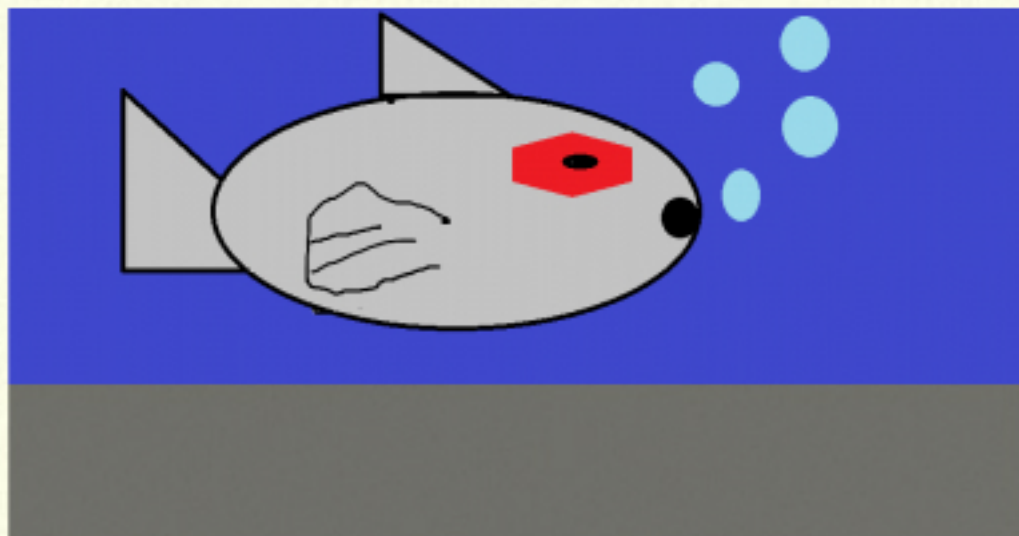
Nombre del alimento: aceite

Origen: vegetal

Nutrientes que contiene: grasas

Funcion principal: puede servir como reserva para que nuestro cuerpo la utilice en el momento que la necesita

Comidas que se pueden elaborar :



Nombre del alimento: pescado

Origen: animal

Nutrientes que contiene: vitaminas , proteínas y minerales

Funciones principales: nos ayuda a crecer sanos y fuertes

comidas que se pueden elaborar: milanesa de pezcadito y tarta de atun

miercoles, 11 de diciembre de 2013



Nombre del alimento: pescado

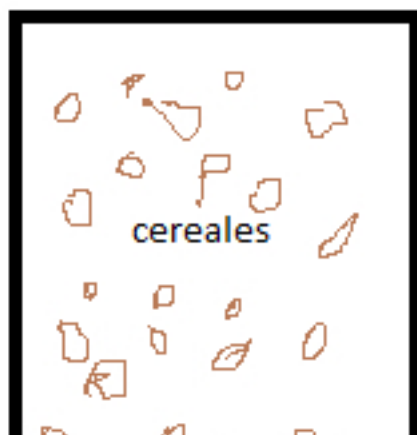
Origen: animal

Nutrientes que contiene: vitaminas , proteínas y minerales

Funciones principales: nos ayuda a crecer sanos y fuertes

comidas que se pueden elaborar: milanesa de pezclado y tarta de atun

miercoles, 11 de diciembre de 2013



Nombre del alimento : cereales

Origen : vegetal

Nutrientes que contienen : hidratos de carbono

Funciones principales : proporcionar energia que puede ser aprovechada por nuestro organismo poco tiempo despues de ser ingeridos.

Comida que se pueden elaborar : barra de cereal, pan, harina



NOMBRE DEL ALIMENTO: CHOCOLATE

ORIGEN: ELABORADO

NUTRIENTES QUE CONTIENEN: GRASAS

FUNSIONES: NOS APORTAN MAS ENERGIA QUE LOS CARBOHIDRATOS Y SIRVEN DE REZERVA PARA QUE NUESTRO CUERPO LA UTILIZE CUANDO LA NECESITE.

COMIDAS QUE SE PUEDEN ELABORAR: TORTA , BUDIN DE CHOCOLATE, CHOCOLATADA, BARRITAS DE CHOCOLATE, PASTEL DE CHOCOLATE, HUEVO DE CHOCOLATE, TORTUGUITAS DE CHOCOLATE, CONEJOS DE CHOCOLATE.