Alimentos como fuente de energía

Autores

Alejandra López Carrillo, Rosa María Catalá Rodes, Glinda Irazoque Palazuelos, Vicente Talanquer Artigas

Sinopsis

¿Consideras que esa rica torta de tamal que te comiste en la mañana constituye una buena fuente de energía para realizar tus actividades cotidianas? El secreto para tener un buen estado de salud consiste en mantener un buen balance energético entre tu dieta y las actividades que realizas; es decir, entre la producción y el consumo de energía. Los alimentos que ingieres diariamente contienen diversos compuestos químicos, algunos de ellos forman parte de la materia prima necesaria para la construcción estructural de tus células, como es el caso de las proteínas; otros para la generación de energía, como los carbohidratos y los lípidos. En las actividades que te proponemos en este fascículo comprenderás cómo la estructura química de lípidos y carbohidratos determina la calidad nutrimental de tu menú diario, aprenderás a leer las etiquetas de los alimentos procesados que integras en tu dieta y realizarás experimentos, a través de los cuales reconocerás el grado de saturación de diferentes aceites comestibles. Con toda esta información estarás en posibilidad de diseñar una dieta saludable acorde con tus características físicas y las actividades que realizas. No olvides consultar a tu médico.

E-Book

Año de publicación: 2022

Presentación: PDF (Digital: descarga y online)

ISBN13: 9786073062039

AL

Sobre el autor

Alejandra López Carrillo

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

RC

Rosa María Catalá Rodes

GI

Glinda Irazoque Palazuelos

VT

Vicente Talanquer Artigas

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen