

Grupo Marrón



Gasto Energético

Funciones Básicas:

- El recambio celular (constantemente mueren células que han de ser sustituidas)
 - Formación de sustancias como hormonas, jugos gástricos, etc.
- Los órganos no cesan su actividad: el corazón late las 24 horas del día.
- El riñón no interrumpe la formación de orina, etc.

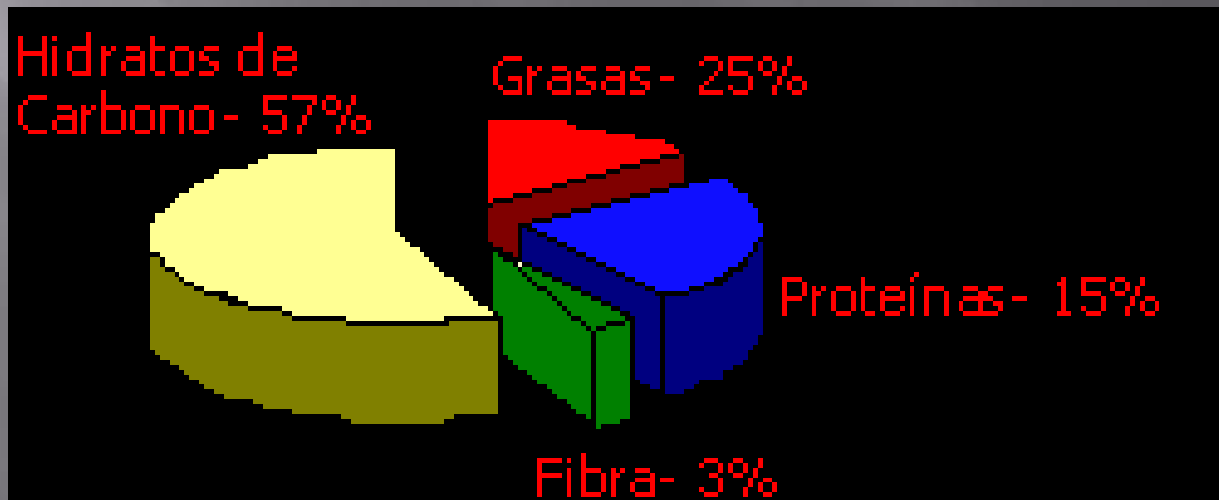
Actividad diaria:

- Esto se refiere a las cosas básicas que hacemos durante el día como por ejemplo movernos.



Dieta variada ¿Cómo hacerla?

- ▣ Esta dieta tiene que incluir: hidratos de carbono ricos en fibra, pocas grasa saturadas, una cantidad adecuada de proteínas y bastantes alimentos naturales



Dieta equilibrada

- Es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima.

