

Cartella alimentare

25 lezioni per
alimentare un gior.

No basta con llenar de basura

Alimentación y nutrición

Alimentarse es comer o ingerir alimentos.
Nutrirse, en cambio es, incorporar a
el organismo, a sus células, las nutri-
ticias que necesita. ^{Para cubrir sus necesidades} ~~diaria~~
Comer, todos saben comer pero muchos no
saben ~~nutrirse bien~~ ^{nutrirse bien} para desarrollar las
actividades físicas e intelectuales
cotidianas, para reposar los tejidos.
~~Mucha buena alimentación~~

Se puede comer hasta en exceso
y sin embargo, no nutrirse bien.

~~Se puede llenar el estómago con
bastante arroz y grasa, por ejem-
plo, pero la nutrición va a ser deficiente.~~

La buena nutrición implica proveer
al organismo, diariamente, las sustancias
indispensables para:

1. Subsistir
2. Desarrollar todas las actividades físicas e intelectuales
3. Re

1. Subsistir
Aun en el reposo más absoluto, el corazón sigue latiendo, el sangue sigue circulando, el cerebro sigue activo y esto como otras funciones requieren energía y nutrientes.

2. Desarrollar todas las actividades físicas e intelectuales.

Para moverse, caminar, hablar, ^{pensar}, etc. se requiere energía proveniente de los alimentos. Esta actividad, más energía se consume y por consiguiente se necesitan más alimentos.

3. Reponer las pérdidas

Cada día eliminamos, en forma imperceptible, millones de células de la piel y en forma pasajera, cada día mueren millones de glóbulos rojos y otras células de la sangre. Para reponer estas pérdidas se requieren los alimentos apropiados.

4. Seguir creciendo y desarrollarse.

Durante la época del crecimiento, para la multiplicación de las células y el aumento de peso y estatura se requiere el suficiente aporte de sustancias nutritivas. En relación al peso o la estatura, el niño requiere más nutrientes que el adulto. El desarrollo además el cambio de fisiología, también requiere de ciertos nutrientes.

5. Desarrollar mecanismos inmunológicos

El organismo requiere desarrollar mecanismos biológicos para defenderse de la agresión del medio ambiente, mantenerse saludable.

¿Para qué los alimentos?

Los alimentos sirven para:

Macro y micronutrientes

Las sustancias que nutren o nutrientes pueden necesitarse en cantidades relativamente grandes o en mínimas cantidades. Los primeros son llamados macro nutrientes y los segundos, micronutrientes.

Los macronutrientes son:

1. Las hidratos de carbono o carbohidratos
2. Las proteínas
3. Las grasas
4. ~~Las fibras vegetales~~

Los micronutrientes son:

1. Los vitaminas
2. Minerales.

Hay que considerar, además, que el organismo requiere una cantidad relativamente grande de agua que, a parte, se ~~fortifica~~ ~~parte de~~ los alimentos y otra parte se bebida directamente.

Los niños necesitan más agua que los adultos.

La fibra vegetal no es un nutriente, el organismo humano no puede

utilizarla directamente. Esta contribuye por la elaboración de los tejidos celulares de las plantas, pero es un elemento importante en la eliminación, por

Contribuye a formar el bolo fecal y fac-
ilitar la defecación.

No basta con llenar la barriga

Se puede llenar el estómago comiendo una cantidad grande de algún alimento, por ejemplo, arroz, queso, verduras o pan. Pero lo que interesa es alimentarse bien y por consiguiente nutrirse bien.

Así como no se puede construir un edificio de 10 pisos con solo ladrillos o bloques, así no se puede nutrir con un solo alimento.

Cada alimento tiene solo algunos nutrientes nutritivos. Para alimentarse bien es indispensable que la dieta sea balanceada, es decir, que ofrezca todo lo que el organismo necesita diariamente.

Existe únicamente un alimento completo y éste es la leche de la madre que ofrece al lactante, hasta los 6 meses de edad, todo lo que necesita; pero desde esta edad requiere ya el aporte de la llamada alimentación complementaria.

En el campo de la nutrición hay un principio fundamental que se expresa así: alimentación variada tiende a ser balanceada.

Los dulces y los dientes

¿A qué viene todo lo que se dice de los dulces, los caramelos, los chocolates, los pasteles y en general los postres?

Hay niños que consumen dulces todos los días. Esta atracción por lo dulce, en parte es por gusto, pero en parte probablemente fisiológica por el mismo, por una excitación de la intensa actividad física que desarrolla repentinamente el alto ajuste metabólico y los dulces le proporcionan mucha energía. Esto que los excita y mucho y muchos dulces pueden contribuir a la obesidad.

Seo hay otros problemas muy frecuentes. El de los caries dentales, de los cuales son, en buena parte responsables los dulces.

Puede que entre los dientes y muchos otros que están en los tipos de bacterias o microbios y esto también forma de los dulces que comemos el mismo. Los azúcares sirven a estas bacterias para que se reproduzcan más activamente y como resultado del consumo de azúcar las bacterias producen ácidos que como en un enemigo pequeños comienzan a corroer el esmalte del diente, es decir de la capa dura protectora del diente. Así se produce la caries. Pero aún así el mismo lo hace más y peor.

Los caries dentales entre otros niños es el último. El resto el mismo que llega a la boca y no llega

Amigo meo con piezas caridad.

¿La polución? Por lo mismo, al
mismo dolor en la boca, cada vez
que como cuando se atan dolor, con el
fin de disminuir, en lo posible, el error que
se quedó entre los dios y los mundos; con
mayor razón si como dolor ante de entrar,
por la hostia no dorman y espere de tal
de modo que sea acción de la hostia.

Las proteínas

son moléculas complejas, de alto peso molecular. Se encuentran formadas por moléculas más pequeñas llamadas aminoácidos, de 20 diferentes tipos y son el aminoácido los hacen muy variadas proteínas.

Cuando en el alimento ingerimos una proteína, ésta es, mediante la digestión, descompuesta en aminoácidos que son absorbidos por el cuerpo y luego cada órgano, cada tejido produce o produce una proteína específica.

Las proteínas constituyen la estructura básica de toda célula, como la envoltura de la misma, la célula o bloque de una planta.

Cuando el organismo está en la época del crecimiento o en la proporcionalidad, necesita más proteínas para formar los nuevos tejidos.

Toda célula tiene proteínas, pero algunas, como la de los músculos contienen más.

Las principales fuentes de proteínas ~~para~~ animales son:

Carnes

Pes

Leche

Huevo

Alimentos derivados, como:

Queso y Yogurt

Carne

Leche, etc.

Carne

Leche

Leche de vaca y derivados

Huevo de gallina

Las principales fuentes de proteínas vegetales son:

Granos leguminosos

Alfalfa

Soja

Trigo

Alfalfa

Trigo, etc.

Granos leguminosos

Alfalfa

Trigo

Los grasas

Las grasas o lípidos son moléculas constituidas por uno de glicerina (un tripléctido) y ácidos grasos saturados e insaturados. Producen, por fin de peso, un 10% del peso de los tejidos, pero los tejidos de vertebrados y las proteínas, pero el organismo no puede almacenarlas que para poder producir la energía que necesita para el funcionamiento de las funciones.

Las grasas también son elementos componentes de la estructura celular, y especial de las membranas. Además sirven en el transporte de muchos de los nutrientes de las vitaminas A, D, E, K, y para la absorción de los nutrientes.

El exceso de grasas de los otros macronutrientes que el organismo transforma en grasa, se acumula en ciertos depósitos lipídicos y sirve como reserva energética, pero en exceso puede producir obesidad.

En parte una parte de las grasas ~~lipídicas~~ son:

a) De origen animal:

Manifecado de carne

Mantequilla

Crema de leche y queso

Yema de huevo

Carne frita y picada

b) De origen vegetal

Aceites comestibles

Grasas vegetales (margarinas)

Los niños pequeños, proporcionalmente, más grasas que los adultos.

El organismo absorbe y almacena de las grasas y ciertos lípidos, convirtiéndolos en los grasos. A los niños les acumulan los grasos y los lípidos tipo de proteínas.

Los minerales

Los minerales participan en la composición química de los cuerpos vivos, entre ellos el calcio, el fósforo, el magnesio, el cobre, el zinc, el yodo, el manganeso, la deficiencia en cualquier uno de los minerales puede producir alteraciones biológicas.

De algunos de los minerales la deficiencia es más frecuente.

Calcio, el fósforo y el magnesio son importantes en la formación y mantenimiento de la estructura de actividad muscular.

Los principales de calcio son: la leche, el queso, algunos pescados, el arroz con leche, y sobre todo el yogur, el queso, el helado, el sésamo. También la semilla de cáscara del huevo y los cereales.

Fósforo, es componente esencial de la hemoglobina. Gran parte de los glóbulos rojos de la sangre, la cual transporta oxígeno al organismo del oxígeno de la respiración de los tejidos.

La deficiencia de fósforo produce anemia, muy frecuente entre los niños pobres, y los niños de nuestra ciudad. Los principales de fósforo son: el trigo, la leche, los cereales, los vegetales y entre los vegetales, el trigo, el frijol, el papaya, la calabaza, el pimiento.

Yodo. Es necesario para el crecimiento y desarrollo normal, mediante su incorporación a los hormonas tiroideas. La deficiencia, conduce a la hipotiroidea, la cual produce el bocio endémico y el cretinismo.

Los principales de yodo son: pescados, mariscos.

Se puede la deficiencia de yodo en la alimentación por la ausencia o poca cantidad de sal de cocina.

Fluor. Como se sabe, es necesario para la formación de los huesos y sobre todo de la dentadura. Por defecto se facilita la caries dental.

Los principales de fluor son: los pescados y mariscos, la leche y la leche.

Mejoras recientes de métodos

Según las investigaciones realizadas en el Ecuador, más del 50% de los niños nacidos de Cate por parto de cesárea. Desde luego la desnutrición afecta también a niños de mayores edades.

¿Qué puede afectar a los desnutridos?

Primero: que se crean enfermedades por tener a un gran número de niños bien nutridos. En igual forma, las personas, por capacidad física están disminuidas. Refleja y causa una facilidad.

Segundo: que se desarrollan bien. La desnutrición de Cate, por lo tanto, es de 3 a 4 años. La probabilidad de llegar a la adultez.

Tercero: El desarrollo intelectual es deficiente y está ligado a la gran desnutrición. Se nota repetidamente en los niños y niñas que a los pocos días de la escuela y también por el ambiente de la escuela se encuentran en un ambiente.

En general la comprensión, la capacidad intelectual está disminuida y por consiguiente la capacidad para el futuro, para el trabajo.

La desnutrición contribuye como de los más graves problemas biológicos de nuestros países.

El desnutrido es además muy susceptible a las infecciones y otras enfermedades y por eso el Ecuador tiene un alto índice de mortalidad infantil.

Comer bien

Comer bien no es comer golosinas. Es comer alimentos variados que, como este arroz, aporte los cinco nutrientes, el carbón es el de comida, hay mayor posibilidad de que la dieta resulte balanceada, es decir, incluye todos los nutrientes (vitaminas, minerales, grasas) como los cinco nutrientes (vitaminas, minerales, grasas, proteínas y carbohidratos).

Muchos pueblos prefieren los alimentos de temporada y por eso mismo se les adaptó al tipo de clima. Algunos pueblos que se adaptaron en un tipo de clima a la cosecha y al trabajo.

La alimentación debe por lo menos variar por día. No a veces si como arroz una o dos veces al día, más a veces de papa, la comida varía, por lo que, como parte y algo de estos platos. Es así que la alimentación no es solo producir y comer como bestia se desmenuza cada día.

En todos se come la misma papa, pero hay de dulce o frito, algo de verduras, como la col y la lechuga y de dulce o frito, de que pueden ser de dulce o aversa en dulce y en hervido, la dieta por sí sola varía y así, mejor. Mientras, así, varía mucho mejor.

Alimentos ricos y bajos en

La Gambia

Uno de los mejores climas del mundo a la Guinea. Muchos climas son con inviernos de Guinea y parte del el clima es demasiado caliente de alimentación con una granilla de Guinea por el el mejor sustituto de la leche materna. En parte de composición química de la Guinea es muy parecido a la de la leche materna, más proteína, azúcar, y el resto de leche.

Con la composición química más alta profundamente el sistema alimenticio sustitutivo. Por una parte el azúcar, la proteína y el resto de leche por cultivos de leche de la parte de la leche: trigo, papa y leche, leche para la leche y la propia leche, papa y leche. Por otra parte algunos alimentos para sustituir la leche materna y sustituir la leche materna que la leche de la leche a este grado, un sistema de origen diverso. Por otra parte de "reducción" de proteínas en la leche.

La proteína es un elemento que ofrece el mejor balance de proteína de proteína, grasa, y carbohidrato. Tiene el nivel de 10% de proteína. El azúcar tiene un nivel de 10%. La proteína tiene el mejor balance de aminoácidos como la leche, el triptófano y otros. El azúcar es suficiente de leche de 80%, este porcentaje es la leche.

La proteína tiene una gran proporción de proteína de proteína y de leche. Hay un libro de leche "Zitabla" "Mil millones de leche" en la zona de leche, leche.

El hueso en la adaptación

La clase del hueso es rica en proteínas, la grasa es cambiante y poco se gasta o deposita, entre los cuales está el colágeno y la heparina. La proteína es de alto valor nutritivo y por lo tanto tiene la oportunidad de seguir clase de hueso más allá de la operación en nutrición importante.

La grasa ofrece ventajas y desventajas. Por ejemplo, cuando se come, como viene hacia el hueso, el hueso debe adaptarse al organismo que puede almacenar en la grasa ^{energía} calor y nutrientes cardíacos.

Se produce energía en cambio, especialmente para los niños que están desarrollando por lo tanto, como sucede principalmente hasta los 4 años de edad, la grasa del hueso es muy importante porque es uno de los factores más ricos en heparina por lo tanto, posiblemente favorece el desarrollo de la nutrición y la nutrición.

Muchos niños, por tanto, la nutrición es importante y esto es lo mismo en caso de que el hueso de hueso. Es una proteína de nutrientes.

Carne y pescado

Algunas de estas pueden balancearse bastante con los alimentos vegetales, como lo hacen los vegetarianos, porque en sus dietas son paguinas agudas de proteínas animales.

Quien puede darse el lujo de comer carne todos los días, tiene en esta rica un problema para pensar en la carne es un caso de personas que pueden pensar en una variedad de dietas vegetarianas; por lo cual? La situación es extrema por limitación.

En el caso de nuestro pueblo que obligatoriamente, por la pobreza, la vegetación, o la indisponibilidad de agua en la dieta algo de leche, o huevos o carne o pescado.

En la dieta hay la cantidad de carne algo de pescado o huevos y eso favorece la nutrición, pero todo de la misma. En la práctica hay poca cantidad de carne pescado. El pueblo se dirige hacia la carne, pero como no puede pagar al de la carne y eso puede hacer todo por más favorable.

Hay personas que comen la carne de la carne por los platos como el arroz de pollo, por los platos más sencillos, como el picudo, el huevo, el chorizo, etc. que tienen otros valores nutritivos que la carne. Por eso puede valer la pena modificar un poco las cantidades voluntarias de la dieta.

El rico hermano

Outro le plantations principales platane o tabaco primo
o platane de pido. Placa p. clausura e q. p. p. com
p. l. e. e. p. platane e p. verde o m. e. e.

De igual manera, no podemos olvidar tanto el potencial humano de
de Navarra. Con estos argumentos más que ningún otro por.
Los diagnósticos parecen en otra forma. Por lo general, se
más del 72% de la producción animal.

Outra preocupação específica é a relação de preço, pois, para garantir justiça, é essencial passar de um nível básico de consumo para um nível elevado, passando de um consumo básico a um consumo elevado e alto valor agregado da produção de produtos.

Le barreau de suspension agit comme un catalyseur et agit comme un catalyseur et agit comme un catalyseur. En fait, le produit est 100, 110, 120, 130, 140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210, 220, 230, 240, 250, 260, 270, 280, 290, 300, 310, 320, 330, 340, 350, 360, 370, 380, 390, 400, 410, 420, 430, 440, 450, 460, 470, 480, 490, 500, 510, 520, 530, 540, 550, 560, 570, 580, 590, 600, 610, 620, 630, 640, 650, 660, 670, 680, 690, 700, 710, 720, 730, 740, 750, 760, 770, 780, 790, 800, 810, 820, 830, 840, 850, 860, 870, 880, 890, 900, 910, 920, 930, 940, 950, 960, 970, 980, 990, 1000, 1010, 1020, 1030, 1040, 1050, 1060, 1070, 1080, 1090, 1100, 1110, 1120, 1130, 1140, 1150, 1160, 1170, 1180, 1190, 1200, 1210, 1220, 1230, 1240, 1250, 1260, 1270, 1280, 1290, 1300, 1310, 1320, 1330, 1340, 1350, 1360, 1370, 1380, 1390, 1400, 1410, 1420, 1430, 1440, 1450, 1460, 1470, 1480, 1490, 1500, 1510, 1520, 1530, 1540, 1550, 1560, 1570, 1580, 1590, 1600, 1610, 1620, 1630, 1640, 1650, 1660, 1670, 1680, 1690, 1700, 1710, 1720, 1730, 1740, 1750, 1760, 1770, 1780, 1790, 1800, 1810, 1820, 1830, 1840, 1850, 1860, 1870, 1880, 1890, 1900, 1910, 1920, 1930, 1940, 1950, 1960, 1970, 1980, 1990, 2000, 2010, 2020, 2030, 2040, 2050, 2060, 2070, 2080, 2090, 2100, 2110, 2120, 2130, 2140, 2150, 2160, 2170, 2180, 2190, 2200, 2210, 2220, 2230, 2240, 2250, 2260, 2270, 2280, 2290, 2300, 2310, 2320, 2330, 2340, 2350, 2360, 2370, 2380, 2390, 2400, 2410, 2420, 2430, 2440, 2450, 2460, 2470, 2480, 2490, 2500, 2510, 2520, 2530, 2540, 2550, 2560, 2570, 2580, 2590, 2600, 2610, 2620, 2630, 2640, 2650, 2660, 2670, 2680, 2690, 2700, 2710, 2720, 2730, 2740, 2750, 2760, 2770, 2780, 2790, 2800, 2810, 2820, 2830, 2840, 2850, 2860, 2870, 2880, 2890, 2900, 2910, 2920, 2930, 2940, 2950, 2960, 2970, 2980, 2990, 3000, 3010, 3020, 3030, 3040, 3050, 3060, 3070, 3080, 3090, 3100, 3110, 3120, 3130, 3140, 3150, 3160, 3170, 3180, 3190, 3200, 3210, 3220, 3230, 3240, 3250, 3260, 3270, 3280, 3290, 3300, 3310, 3320, 3330, 3340, 3350, 3360, 3370, 3380, 3390, 3400, 3410, 3420, 3430, 3440, 3450, 3460, 3470, 3480, 3490, 3500, 3510, 3520, 3530, 3540, 3550, 3560, 3570, 3580, 3590, 3600, 3610, 3620, 3630, 3640, 3650, 3660, 3670, 3680, 3690, 3700, 3710, 3720, 3730, 3740, 3750, 3760, 3770, 3780, 3790, 3800, 3810, 3820, 3830, 3840, 3850, 3860, 3870, 3880, 3890, 3900, 3910, 3920, 3930, 3940, 3950, 3960, 3970, 3980, 3990, 4000, 4010, 4020, 4030, 4040, 4050, 4060, 4070, 4080, 4090, 4100, 4110, 4120, 4130, 4140, 4150, 4160, 4170, 4180, 4190, 4200, 4210, 4220, 4230, 4240, 4250, 4260, 4270, 4280, 4290, 4300, 4310, 4320, 4330, 4340, 4350, 4360, 4370, 4380, 4390, 4400, 4410, 4420, 4430, 4440, 4450, 4460, 4470, 4480, 4490, 4500, 4510, 4520, 4530, 4540, 4550, 4560, 4570, 4580, 4590, 4600, 4610, 4620, 4630, 4640, 4650, 4660, 4670, 4680, 4690, 4700, 4710, 4720, 4730, 4740, 4750, 4760, 4770, 4780, 4790, 4800, 4810, 4820, 4830, 4840, 4850, 4860, 4870, 4880, 4890, 4900, 4910, 4920, 4930, 4940, 4950, 4960, 4970, 4980, 4990, 5000, 5010, 5020, 5030, 5040, 5050, 5060, 5070, 5080, 5090, 5100, 5110, 5120, 5130, 5140, 5150, 5160, 5170, 5180, 5190, 5200, 5210, 5220, 5230, 5240, 5250, 5260, 5270, 5280, 5290, 5300, 5310, 5320, 5330, 5340, 5350, 5360, 5370, 5380, 5390, 5400, 5410, 5420, 5430, 5440, 5450, 5460, 5470, 5480, 5490, 5500, 5510, 5520, 5530, 5540, 5550, 5560, 5570, 5580, 5590, 5600, 5610, 5620, 5630, 5640, 5650, 5660, 5670, 5680, 5690, 5700, 5710, 5720, 5730, 5740, 5750, 5760, 5770, 5780, 5790, 5800, 5810, 5820, 5830, 5840, 5850, 5860, 5870, 5880, 5890, 5900, 5910, 5920, 5930, 5940, 5950, 5960, 5970, 5980, 5990, 6000, 6010, 6020, 6030, 6040, 6050, 6060, 6070, 6080, 6090, 6100, 6110, 6120, 6130, 6140, 6150, 6160, 6170, 6180, 6190, 6200, 6210, 6220, 6230, 6240, 6250, 6260, 6270, 6280, 6290, 6300, 6310, 6320, 6330, 6340, 6350, 6360, 6370, 6380, 6390, 6400, 6410, 6420, 6430, 6440, 6450, 6460, 6470, 6480, 6490, 6500, 6510, 6520, 6530, 6540, 6550, 6560, 6570, 6580, 6590, 6600, 6610, 6620, 6630, 6640, 6650, 6660, 6670, 6680, 6690, 6700, 6710, 6720, 6730, 6740, 6750, 6760, 6770, 6780, 6790, 6800, 6810, 6820, 6830, 6840, 6850, 6860, 6870, 6880, 6890, 6900, 6910, 6920, 6930, 6940, 6950, 6960, 6970, 6980, 6990, 7000, 7010,

Como de un grupo de fotos antiguas tiene poca cantidad de
justificación, las fotografías están en su poder de los y en
Es además una de las fotos que se encuentran y fue el
factor de "luz" de los restos.

Las famosas Papeas

¿Qué sale en la fiesta por los amigos de las Papeas?
Hay familias en donde nunca falta la Papea ni
en el almuerzo ni en la merienda. Desde luego no
hay objeción de que de julio a la parte de las Papeas,
tienen este elemento más necesario.

Hay dos problemas, relacionados con la Papea y sus
dependencias de preferencias o de exámenes.

El primero, que la Papea, después de haber la
recibido la juecancita por "Cuidado la Papea" se sigue
a comer Papea, ¿en la ley de la vida?

La Papea, por una especie que sea, no sea ninguna
parte es afortunada. Se dice tener hasta el 90% de agua. Es
especie de dióxido de carbono, algo de agua y algo de
~~tan~~ los gases carbonos y papasiticos. En la
Papea, como bien en algún líquido y pastoso. En
el momento como de hecho en otros gases, entonces
se puede observar. Pero esto no es la Papea de la vida.
A los días y pronto se va a perder la vida.

El otro problema, es el problema de cómo se puede
que sea la Papea es muy interesante y si el niño no come
Papea por un momento. Falso. En general la Papea
tiene gran valor nutritivo y si el niño no come
en su comida, hay que dejarlo. Pero puede tener
igual o mayor valor nutritivo que la parte de Papea!

El "Tinto" y las calas

La noche se abanicó y caerse hacia a la posesión. Se le encargó de a (el) punto tanto una tarta de trigo, para apañar. Si la noche misma en campo de tener "tinto" cuando si se propuso de ir a la tarta de trigo del desayuno.

Por la noche, en un con tanto movimiento, cada a la posibilidad del viento que, a espaldas de, de trigo en una de cala o posesión. Hay algo, que por la posibilidad de tener la posibilidad de, de trigo.

En efecto que el trigo o en posesión de trigo, produce tanto trigo por trigo, la noche a calas, el trigo, disminuye el trigo y le trigo, por un trigo en posesión de trigo o trigo. Se tiene en trigo a la noche, la posesión de trigo por trigo.

En posesión de trigo, la noche a calas, el trigo, disminuye el trigo y le trigo, por un trigo en posesión de trigo o trigo. Se tiene en trigo a la noche, la posesión de trigo por trigo.

La noche se abanicó, porque el trigo mismo y la noche por trigo, la noche a calas, el trigo, disminuye el trigo y le trigo, por un trigo en posesión de trigo o trigo. Se tiene en trigo a la noche, la posesión de trigo por trigo.