



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Itzel Rocío
Avalos Cruz**

**Nombre del profesor: Eduardo
Enrique Arreola Jiménez**

**Nombre del trabajo: 7 grupos de
alimentos-dieta mediterránea**

**Materia: Trastornos de la cultura
alimentaria**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 9no

Grupo: "A"

Tapachula Chiapas a 17 de junio del 2020

GRUPOS DE ALIMENTOS

CEREALES Y TÚBERCULOS

Todos los alimentos de este grupo son energéticos (carbohidratos) y aportan la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día. Se recomienda el consumo de 4 – 6 Raciones al día. Ejemplos: Pan, pastas, maíz, tortillas, arroz, papas.

FRUTAS Y VERDURAS

Son muy importantes por su aporte de vitaminas, especialmente las antioxidantes, y por su contenido en fibra. Se debe tratar de estimular su consumo en todos los grupos de edad. Se recomienda el consumo de 2 – 3 Raciones al día (de cada grupo). Ejemplos: Piña, tomate, pepino, uva, jícama, melón, zanahoria, mango, manzana.

LÁCTEOS

Importante por su aporte de calcio y proteínas de alto valor biológico. Todas las personas deben consumir lácteos diariamente. Se recomienda a personas con sobrepeso u obesidad preferir las leches semidescremadas o descremadas, que mantienen su aporte de nutrientes esenciales con un menor contenido de grasas y calorías. Se recomienda el consumo de 3-4 Raciones al día. Ejemplos: (leche, quesos, yogures y demás derivados lácteos)

CARNES O A.O.A

Se enfatiza el consumo de pescado, por su excelente aporte de proteínas, hierro y, en especial, por que aporta grasas saludables con efecto preventivo sobre los factores de riesgo cardiovasculares. Después del pescado, se recomienda preferir las carnes blancas, por su menor contenido de grasas y, en el caso de las carnes rojas, las carnes magras. El grupo de las carnes se caracteriza por su aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, minerales esenciales de buena biodisponibilidad. 2 Raciones al día del grupo de las carnes, pescados y huevos

LEGUMBRES

Las legumbres y frutos secos se incluyen en este grupo por su aporte proteico, aunque estas proteínas no son de alto valor biológico. Sin embargo si combinamos las legumbres con cereales se obtienen proteínas de mayor calidad. También nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. 3 Raciones a la semana de legumbres 3-7 Raciones a la semana de frutos secos. Ejemplos: Frijoles, lentejas, almendra, cacahuete, nuez.

ACEITES Y GRASAS

Se recomienda preferir los aceites vegetales de oliva, girasol, soya y maíz así como los alimentos como las aceitunas, por que contienen ácidos grasos esenciales para el organismo. Se recomienda el consumo de 3-5 Raciones al día.

DIETA MEDITERRÁNEA

CONCEPTO

Es una forma de alimentación basada en un elevado consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas y legumbres, incluyendo los pescados y el aceite de oliva como fuente principal de grasas y con bajo consumo de carnes y grasas saturadas, todo ello en un entorno de hábitos saludables: actividad física y ocio al aire libre. Es un buen ejemplo de dieta variada, nutritiva, apetecible y saludable, que además ayuda a prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

ALIMENTOS QUE LA COMPONENEN

Alimentos frescos, en su forma natural y de temporada, Las legumbres (lentejas, judías, garbanzos) muy características de nuestra gastronomía., Los alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales como las frutas y verduras, muchos de ellos en forma de ensaladas, cocinadas o crudas., Los cereales (pan, pasta, arroz, patatas) como alimentos básicos, El pescado, preferentemente azul (caballa, atún, sardinas, Leche y productos lácteos como queso y yogur, en cantidad moderada. aceite de oliva, frutos secos.

BENEFICIOS

La fibra procedente de cereales, leguminosas, frutas y verduras tiene un efecto beneficioso favoreciendo el tránsito intestinal; y en general contribuye a equilibrar el perfil calórico de la dieta. Las vitaminas, minerales y antioxidantes se relacionan con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. El aceite de oliva, el pescado azul y los frutos secos reducen el nivel de colesterol, previniendo el riesgo cardiovascular.

CARACTERÍSTICAS

Bajo contenido en grasas saturadas y proteínas de origen animal. Consumo elevado de grasas insaturadas procedentes principalmente del aceite de oliva, rico en ácido oleico (ácido graso monoinsaturado) y de los pescados azules ricos en ácidos grasos omega 6 y omega 3 (ácidos grasos poliinsaturados). Rica en hidratos de carbono procedentes de los cereales. Alto contenido en fibra, vitaminas, minerales y otros antioxidantes presentes en todo tipo de frutas, frutos secos, verduras y legumbres. Utilización de técnicas culinarias sencillas como son las ensaladas, el hervido y los asados con aceite de oliva.