

Nombre del alumno: Samuel May Lopez
Nombre del profesor: Alfredo Aguistin Vazquez
**Nombre del trabajo: Exposicion Prevencion a la
obesidad-Alimentacion saludable**
Materia: Nutricion clinica
Grado: 3°
Grupo: A

**PREVENCION DE LA
OBESIDAD –
ALIMENTACION
SALUDABLE**

Conceptos Basicos

- Obesidad
 - Dieta
- Alimentación saludable
 - Nutricion

Obesidad

- Aumento de composición de grasa corporal. Este aumento se traduce en un incremento del peso y aunque no todo incremento del peso corporal es debido a un aumento del tejido adiposo, en la práctica médica el concepto de obesidad está relacionado con el peso corporal



Nutricion

Ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.



Dieta

Es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos



Alimentación saludable

- Consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía.
- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas
- Agua
- vitaminas y los minerales.



Por que tener alimentación saludable?

- Enfermedad coronaria
- Diabetes tipo 2
- Hipertensión (presión arterial alta)
- Dislipidemia (por ejemplo, niveles altos de colesterol total o de triglicéridos)
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad del hígado y de la vesícula
- Apnea del sueño y problemas respiratorios

Herramienta indispensable para prevenir obesidad

- Verduras y frutas: verduras y frutas. Acelgas, verdolagas, espinacas, brócoli, chayote, jitomate, hongos, zanahoria, pepino, lechuga entre otros. Frutas como guayaba, melón, mandarina, plátano, manzana, papaya
- Legumbres y alimentos de origen animal: Leguminosas y alimentos de origen animal: frijol, haba, lenteja, alubia, soya texturizada. Alimentos de origen animal como son leche, queso, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes embutidos.
- Cereales: Cereales y tubérculos como son maíz, trigo, avena, cebada, amaranto, arroz, tortillas, pan integral, pastas. Tubérculos como papa, camote, yuca.



El Plato del Bien Comer



Plato del Bien Comer

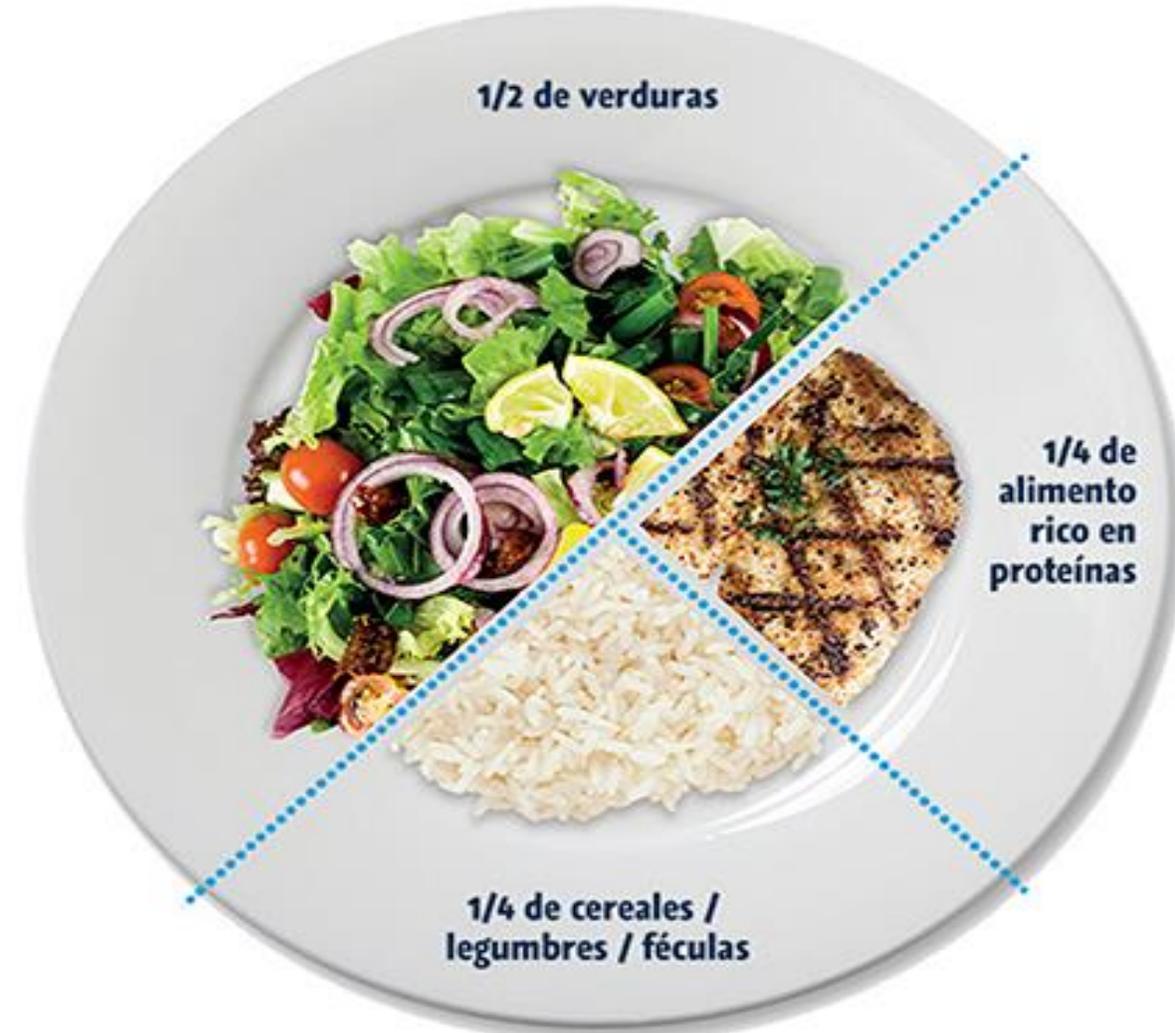
“Plato del Bien Comer” que consiste en consumir
1/4 plato de proteína (pescado, pollo, res, pavita, huevo, etc.),
1/4 plato de carbohidratos (arroz, papa, camote, menestras, etc.),
1/2 plato verduras.

Carbohidratos: material combustible o energético inmediato, lo que no se consume se transforma en grasas.

Proteínas: crecimiento de los tejidos, enzimas que actúan en todos los mecanismos del metabolismo (actúan como catalizadores en los fenómenos de formar energía) mantener la actividad de los músculos, mantener la temperatura

Grasas: reserva de energía, asimilar vitaminas. Sirven para asimilar vitaminas como la A, D, E y K

Fibras: se debe de tomar 22 gramos al día. se encuentra en las frutas, verduras y en los cereales integrales. ayuda a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos





OCASIONAL

- Embutidos
- Dulces
- Grasas
- Bebidas refrescantes



SEMANTAL

- Carnes y pescados
- Huevos
- Frutos secos
- Legumbres



DIARIO

- Cereales
- Frutas y verduras
- Leche, yogur y queso
- Agua y actividad física
- Aceite de oliva



ROJO

- Se recomienda ingerirla 2 veces al mes
- Empanizados
- Mantequilla
- Tocino
- Capeados o Fritos
- Pollo
- Carnitas
- Manteca
- Helados

AMARILLO

- 3 VECES POR SEMANA
- Carnes rojas
- Queso
- Soya Aguacate
- Almendras Sopa de Pasta
- Aceitunas
- Papa
- Aceite de Oliva

Verde

- Se recomienda ingerir diariamente
- Frutas
- Verduras
- Cereales: Avena, amaranto, pan integral y tortilla.

LINK DE VIDEO

- <https://www.youtube.com/watch?v=WOLY0hR4Q3I>