

Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

Nombre de la alumna: Victoria Belén de la Cruz Escobar

Nombre del profesor: L.N Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Resumen de repaso

Materia: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ro

Grupo: "A"

¿Cuáles son las diferencias que existen entre la pirámide alimenticia y el plato del bien comer?

El plato del buen comer y la pirámide alimenticia, son dos de las guías nutricionales más conocidas y difundidas a nivel internacional. Ambas se crearon con el objetivo de orientar a la población, para que elijan alimentos más saludables y balanceados en sus comidas

Según su:	Pirámide Alimenticia	Plato del Buen Comer
Grupos Alimenticios	<p>La pirámide alimenticia distingue siete grupos de alimentos. Estos son los grupos:</p> <p>El I de los carbohidratos,</p> <p>El grupo II conformado por las verduras y vegetales,</p> <p>El grupo III constituido por las frutas,</p> <p>El grupo IV que consiste en las carnes, huevos y legumbres;</p> <p>grupo V donde se incluye la leche y sus derivados, y por último,</p> <p>El grupo VI de los dulces y los aceites</p>	<p>El plato del buen comer tiene menos grupos alimenticios que la pirámide alimenticia, mientras que el plato del buen comer solamente incluye tres grupos alimenticios (Cereales, alimentos de origen animal y legumbres, frutas y verduras),</p>
Merienda	<p>En el plato del buen comer, existen menos grupos alimenticios, pero en la guía recomiendan también un consumo de mínimo</p>	<p>Por otro lado, en la pirámide alimenticia, no se hace referencia a las meriendas.</p>

	dos meriendas diarias entre comidas.	
--	--------------------------------------	--

¿Cuáles es la diferencia entre hambre y antojo?

Hambre: Avisa. Repone el organismo nutrimentos y da saciedad uno se siente satisfecho

Antojo: Deseo de comer un alimento o preparación en específico

¿Qué es la seguridad alimentaria?

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura (FAO), "existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana".

¿Cuáles son los 4 pilares más importantes?

- Disponibilidad de los alimentos
- Accesibilidad de los alimentos
- Uso de los alimentos
- Equilibrio

Energía dividida en:



Existen 3 elementos que aportaran nutrientes al cuerpo:

HIDRATOS DE CARBONO, LIPIDOS, PROTEINA.

✚ HC: 4 kcal/gramo

✚ PROT: 4 kcal/gramo

✚ LIP: 9kcal/gramo

- HIPERFAGIA: procesos metabólicos hacia el anabolismo y marcador de incremento de peso corporal
- HIPOFAGIA: desviación de procesos metabólicos hacia el catabolismo y un marcado descenso en el peso corporal

El ABCD de la Nutrición

