



Nombre de alumno: julio Antonio Fischer Borjas

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: guías alimentarias

Materia: introducción a la nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1

Grupo:

Guías alimentarias

En toda la historia de la humanidad la alimentación ha tenido, y continúa teniendo, un valor añadido: no sólo sirve para surtir de energía y nutrientes plásticos y reguladores al organismo y mantener la vida, sino que se le atribuye capacidad preventiva en algunas enfermedades crónicas y capacidad curativa.

De ahí que sea fundamental aconsejar a la población sobre las pautas alimentarias más recomendables para prevenir las enfermedades más prevalentes en la población. Esta es la razón del desarrollo de las Guías Alimentarias, que no dejan de ser una serie de consejos para una correcta y adecuada alimentación. Las Sociedades Científicas y los Gobiernos se valen de representaciones gráficas para hacer llegar estas recomendaciones a la población general.

La dieta equilibrada es aquella que nos aporta la energía adecuada para el mantenimiento o consecución del peso ideal y aporta las vitaminas y minerales en cantidades no inferiores a los dos tercios de los aportes dietéticos recomendados (RDA).

Como ya hemos visto anteriormente, la energía nos la aportan los macronutrientes y la proporción recomendada en la población general es: hidratos de carbono: 50-55 %; proteínas: 10-15 %; grasas: 30-35 %.

Es importante recordar que ningún alimento por sí solo puede considerarse beneficioso o perjudicial para la salud. En la frecuencia con la que sea consumido en la alimentación cotidiana se puede definir un perfil saludable o no del mismo, en relación con un consumo adecuado, o favorable, o no.

En las guías alimentarias se busca conseguir no sólo una alimentación variada y equilibrada, o lo que es lo mismo, una alimentación saludable, sino que además se incluyen consejos en relación con el ejercicio. Se recomienda realizar diariamente ejercicio físico y de forma regular. Aspecto tremendamente importante en la población en general y en la población diabética en particular

UN BASO DE AGUA EN AYUNAS:

El **agua** activa el metabolismo **para que** funcione el resto del día. Minimizar los efectos nocivos de sustancias como el alcohol, el tabaco o las grasas. Ayuda a mantener la elasticidad de la piel y previene el envejecimiento.



después de un buen baso de agua en ayunas sería muy bueno ir a practicar deporte o salir lo que es correr o gimnasio.

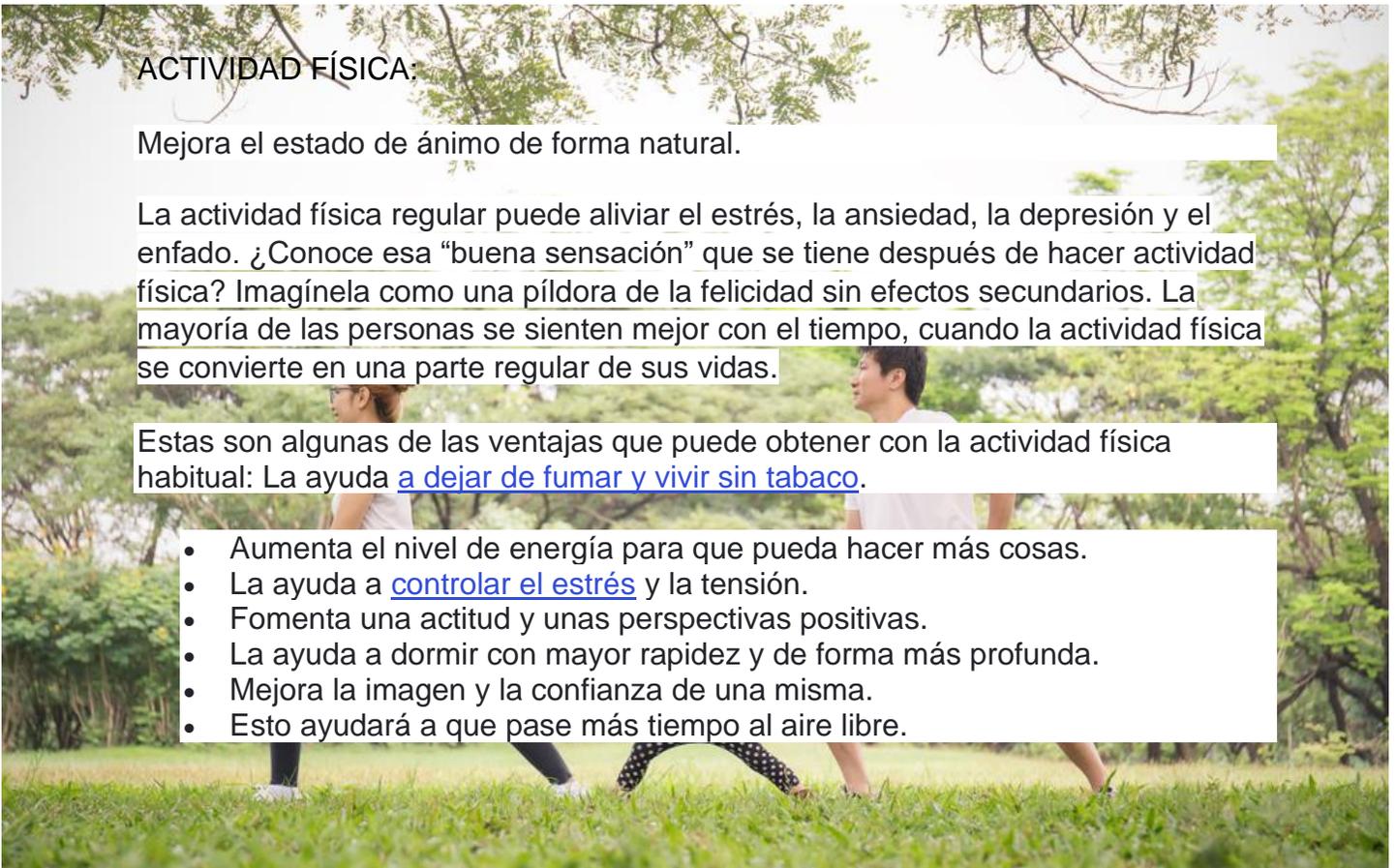
ACTIVIDAD FÍSICA:

Mejora el estado de ánimo de forma natural.

La actividad física regular puede aliviar el estrés, la ansiedad, la depresión y el enfado. ¿Conoce esa “buena sensación” que se tiene después de hacer actividad física? Imagínela como una píldora de la felicidad sin efectos secundarios. La mayoría de las personas se sienten mejor con el tiempo, cuando la actividad física se convierte en una parte regular de sus vidas.

Estas son algunas de las ventajas que puede obtener con la actividad física habitual: La ayuda [a dejar de fumar y vivir sin tabaco](#).

- Aumenta el nivel de energía para que pueda hacer más cosas.
- La ayuda a [controlar el estrés](#) y la tensión.
- Fomenta una actitud y unas perspectivas positivas.
- La ayuda a dormir con mayor rapidez y de forma más profunda.
- Mejora la imagen y la confianza de una misma.
- Esto ayudará a que pase más tiempo al aire libre.



por su puesto no tenemos que dejar de tras un desayuno que puede ser antes de ir a un gimnasio o después de llegar tiene que ser un desayuno.

seria de mucha importancia si consumimos después lácteos, proteínas y frutas .

Cereales para desayunar más saludables

- Avena. La avena es uno de los **cereales** más conocidos y que están al alcance de todos, puedes consumirlo de muchas formas pero además, es uno de los **cereales para desayunar** más saludables. ...
- Amaranto. ...
- Trigo integral. ...
- Centeno. ...
- Quinoa.



PROTEÍNAS:

Un beneficio importante del huevo es su

costo y la calidad de proteínas que aporta, además de que en poco contenido hay una buena cantidad de éstas que ofrecen muchos beneficios al organismo”, indica Martínez.

De acuerdo con la especialista, con el consumo de 2 piezas de huevo entero se pueden cubrir 1/3 parte de los requerimientos de proteínas de una persona promedio en México.



FRUTAS:

Las frutas nos aportan agua, vitaminas, minerales, fibra y diferentes compuestos beneficiosos para el organismo.

2) Por sus antioxidantes, previenen el envejecimiento prematuro de las células, dándote una piel más limpia, joven, suave y sana y mayor calidad de vida.

Consumidas a diario, las frutas nos ayudan a prevenir distintas enfermedades como problemas cardiovasculares, trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de colaborar en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.



4) Son dulces, sabrosas, tienen pocas calorías y prácticamente nada de grasas saturadas (aquellas más perjudiciales para el organismo), por lo que son un buen capricho cuando te entre tu vena más golosa.

5) Las frutas nos producen sensación de saciedad al contener fibra, así evitarás estar picoteando guarrerías todo el día. Además, su fibra nos ayuda a regular el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento.

una de las cosas importantes para estar una vida o una dieta estable es el consumo de el pescado.

Es un alimento con tantas proteínas como la carne, rico en vitaminas y minerales, pero además algunas variedades son también una importante fuente de Omega 3, ácidos grasos beneficiosos para la salud cardiovascular. Diversos estudios avalan las ventajas su consumo. Uno muy reciente lo asocia con un menor riesgo de diabetes.

El consumo de [pescado](#) forma parte de una dieta equilibrada y su ingesta debe ser de 3-4 raciones a la semana (1 ración = 125-150 g), ya que es un alimento muy completo que nos aporta proteínas de alto valor biológico, vitamina D y del grupo B, yodo, potasio, hierro, calcio, entre otros nutrientes





JUGOS.

Al prepararse con verduras de hoja **verde**, la clorofila que contiene el **jugo verde** puede ayudar con la oxigenación de la sangre, limpiando el organismo de toxinas, como el hígado e intestinos, y estimulando el sistema inmunológico

Licudo de plátano con avena, beneficios

- Más energía durante el día.
- Mejor desarrollo muscular.
- Previene el cáncer de colon.
- Contiene potasio (evita calambres)
- Fortalece el sistema óseo (huesos más fuertes)
- Contiene propiedades antiinflamatorias.
- Mejora la vista.
- Previene enfermedades/problemas en los riñones.

