



Universidad Del Sureste

Lic. Gastronomía

Catedrático: Nallely Fernanda Vázquez

Alumno: Luis Antonio Solís Pérez

Materia: Nutrición II

Tema: Cuestionario

Grado:4to Cuatrimestre

Grupo: "Único"

Fecha: 01/10/20

1. Menciona un aspecto de una alimentación correcta.

Tener un peso saludable, prevenir y controlar enfermedades

2. ¿Cuáles son los 3 grupos de alimentos para una alimentación correcta según el plato del buen comer? Verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.
3. Si pudieras aconsejar acerca de una alimentación correcta ¿Cuáles serían los consejos que tú darías? Menciona tres: no consumir grasas, azúcares, o sal ya que perjudican la salud y tomar 1 ½ de agua y en la mañana consumir cereales
4. Explica los equivalentes de una ración de un alimento de cada grupo de alimentos que se mencionan. Verduras: pues lo ideal sería comer 1 taza de zanahorias, calabaza o ya sea ½ taza de jugo de verduras, en las frutas pues ya podría ser 1 taza diario ya sea papaya, uvas, melón, etc. en cereales pues ya si tomas café, té, o leche podría ser 1 pieza de pan o 5 piezas de galletas maría, en las leguminosas podemos meter en la comida ½ taza de frijoles, lenteja o garbanzo, alimentos de origen animal, que vendría siendo la proteína podemos meter lo que es pollo, pescado, pulpa de res o queso ya sea en tu ensalada u otra cosa que lleves, en las grasas para el desayuno o para la comida puedes meter mantequilla, crema o ya sea aceite en general, azúcares: si prepararemos un agua natural u otro tipo de bebida podemos endulzarlo con miel, piloncillo, azúcar, mermelada o cajeta pero solo sería como medida una cucharada sopera.
5. Qué plan de alimentación te corresponde según la actividad física que realizas cotidianamente. Intensa: ya que realizo ejercicio intenso físico, actividades de construcción y caminar con mucha carga
6. Menciona dos datos importantes acerca del sobrepeso y obesidad en la adolescencia. Causa principal sería por consumo excesivo de azúcares, grasas trans y sal. Ponen en riesgo su cuerpo de sufrir enfermedades
7. ¿Cuáles son los 5 alimentos con el mayor aporte calórico que favorecen el sobrepeso y la obesidad? 1 pieza Hamburguesa sencilla 600 cal, 1 pieza

gordita de chicharrón 600 cal, torta sencilla 1 pieza 360 cal, pan dulce 1 pieza 248cal, hot-dog 1 pieza 295 cal.

8. ¿Cuáles son las tres características importantes para una evaluación del estado nutricional de cada individuo? Peso, estatura y edad
9. Realiza tu cálculo de IMC.

Paso 1 $1.75 \times 1.75 = 3.06 \text{ m}^2$

Paso 2 $80/3.06 = 26.14$ paso 3 $\text{IMC} = 26.14$

El valor obtenido de 26.14 se ubica en la columna de sobrepeso por ser mayor de 20.8 y menor de 25.0

10 Menciona tres factores de riesgo importantes durante la adolescencia que pueden provocar anemia

Padecimiento digestivos como úlceras, alimentación pobre en hierro, desnutrición