



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: 30/09/2020

1. Menciona un aspecto de una alimentación correcta.
La práctica diaria de actividad física
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: medir los macros, proteína y meter actividad física, consumir lácteos moderadamente
4. Explica los equivalentes de una ración de un alimento de cada grupo de alimentos que se mencionan. ½ taza de lechuga, ½ de frutas, 1 taza de cereal, leguminosa, ½ taza, yogurt o leche ½ baso o taza, pollo 30 g, crema 1 cucharada, mermelada 1 cucharada.
5. Que plan de alimentación te corresponde según la actividad física que realizas cotidianamente. 1 cereal con leche, 2 caldo de verduras, 3 frutas, actividad física.
6. Menciona dos datos importantes acerca del sobrepeso y obesidad en la adolescencia. Causa principal seria por consumo excesivo de azucares, 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 naranja, 2 rebanadas de tocino, 1 pieza de manzana, 1 pieza grande de pizza, 1 taza de papaya
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. $66.5 + (13.75 \times 80) + (5 \times 175) - (6.78 \times 21) = 1,899.12$
ETA: $1,899.12 \times .2 = 379.824$
 $1,899.12 \times .2 = 379.824$
TMB + ETA + AF
 $1,899.12 + 379.824 + 379.824 =$
IMC= 2,658.76
10. Menciona tres factores de riesgo importantes durante la adolescencia que pueden provocar anemia
Padecimiento digestivos como úlceras, alimentación pobre en hierro, desnutrición