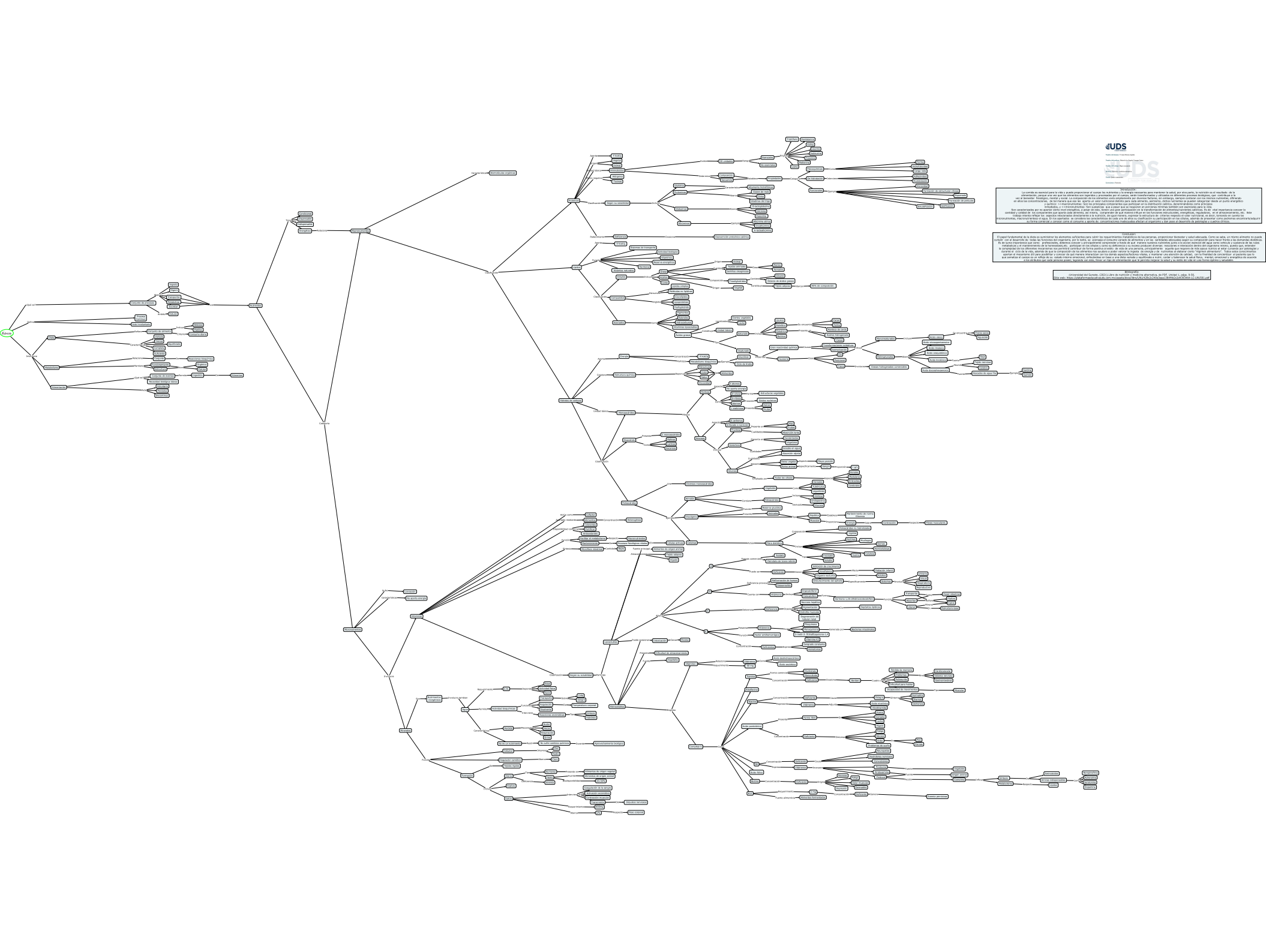
UDS
Universidad del Sureste
Nombre del alumno: Yisaac Montes Ayuso
Nombre del tema: Mapa de la Quinta Unidad Tema
Nombre del docente: Mario Lopez
Materia: Nutrición y Cultura Alimentaria
Grado: Quinto cuatrimestre
Licenciatura: Psicología
Conclusión
La comida es esencial para la vida y puede proporcionar el cuerpo los nutrientes y la energía necesarias para mantener la salud, por otra parte, la nutrición es el resultado de la alimentación, porque una vez que los alimentos son ingeridos y procesados por el cuerpo, serán transformados y utilizados en diferentes procesos biológicos, que contribuyen a la salud y bienestar. Finalmente, los alimentos son clasificados en diferentes grupos alimenticios, según sus características nutricionales, como: alimento.
en ellos los concentraciones, de tal manera que nos les aporta un valor nutricional distinto para cada alimento, asimismo, dichos nutrientes se pueden categorizar dentro de grupos energéticos y químicos: >> macronutrientes: Son los principales componentes que participan en la distribución calórica, desempeñándonos como principios inmediatos, y >> micronutrientes: Son sustancias que a pesar que no requieren en grandes cantidades también son esenciales para la vida.
Son características por su función en el organismo, por lo que es importante conocer la composición de los alimentos para poder llevar a cabo una buena alimentación, la cual requerimos conocer la cantidad y calidad de los componentes que aporta cada alimento, es intenso, comprender de qué manera influye en los funciones estructurales, energéticas, reguladoras, en el almacenamiento, etc. Este trabajo intenta reflejar los aspectos relacionados directamente a la nutrición, de igual manera, exponer la estructura de criterios respecto al valor nutricional, es decir, tomando en cuenta los macronutrientes, macronutrientes en agua. En los apartados se consideró las características de cada uno de ellos su clasificación su participación en los citados, además de presentar como podremos encontrarlo/adquirir en la vida cotidiana y conocer cómo el consumo y acerca de determinados nutrientes afectan al organismo y los usos y el desarrollo de enfermedades y cuerpos afectos.
Conclusión
El papel fundamental de la dieta es suministrar los elementos suficientes para cubrir los requerimientos metabólicos de las personas, proporcionar bienestar y salud adecuada. Como se sabe, un mismo alimento no puede cubrir todas las necesidades de un ser humano, por lo que es importante consumir una variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes esenciales en la cantidad adecuada. Es de suma importancia que varíes preferencias, distintos consumo y principalmente comprender a fondo de qué manera nuestros nutrientes junto a la acción esencial del agua como vehículo y ausencia de las rutas metabólicas y el mantenimiento de la homeostasis,etc. participan en los citados y como su deficiencia o su exceso producen diversas reacciones a interacción dentro del organismo mismo, puesto que, entender estos procesos nos permitirá comprender la importancia de una dieta equilibrada y variada para mantener la salud y prevenir enfermedades. Además, es importante tener en cuenta que la dieta no es estática, sino que cambia a lo largo de la vida, además de que la composición de los alimentos nos ayudara a poder valorar la ingesta de energía y de nutrientes al elaborar como "régimen alimentario". Todos estos conocimientos aportan el mecanismo útil para posibilitar y conocer de qué manera interactúan con los demás aspectos/factores vitales, y mantener una atención de calidad, con la finalidad de concientizar al paciente que lo que comemos el cuerpo es un reflejo de su estado interno emocional, enfocándose en hacer a una dieta variada y equilibrada a nutrir, cuidar y balancear la salud física, mental, emocional y energética de manera a los alrededores que cada persona posee, logrando así esto, llevar un tipo de alimentación que le permita mejorar la salud y su estilo de vida en una buena óptima y saludables.
Bibliografía
-Universidad del Sureste. (2021).Libro de nutrición y medicina alternativa. de PDF. Unidad 1, página. 9-55.
Otra web: https://drive.google.com/file/d/1WLYKRc2rZACbaaz1BHWkZ2ZKf5HHI/UC/view?usp=sharing
Nutrición
Alimentación
Alimentos
Nutrientes
Energía
Salud
Dieta
Macronutrientes
Micronutrientes
Agua
Proteínas
Lípidos
Carbohidratos
Vitaminas
Minerales
Fibra
Digestión
Absorción
Metabolismo
Excreción
Balance energético
Requerimientos nutricionales
Grupos alimenticios
Pirámide alimenticia
Plato del bien comer
Etiquetado nutricional
Calorías
Porciones
Hidratación
Deficiencias nutricionales
Exceso de nutrientes
Enfermedades relacionadas con la nutrición
Obesidad
Desnutrición
Anemia
Diabetes
Hipertensión
Osteoporosis
Cáncer
Enfermedades cardiovasculares
Trastornos alimenticios
Anorexia
Bulimia
Ortorexia
Vigorexia
Educación nutricional
Promoción de la salud
Políticas públicas
Programas de alimentación
Seguridad alimentaria
Acceso a alimentos
Desperdicio de alimentos
Sostenibilidad
Impacto ambiental
Producción de alimentos
Cultivos
Ganadería
Pesca
Agricultura
Industria alimentaria
Procesamiento de alimentos
Conservación de alimentos
Envasado
Distribución
Comercialización
Consumo
Hábitos alimenticios
Cultura alimentaria
Tradiciones culinarias
Gastronomía
Recetas
Cocina
Chefs
Restaurantes
Comida rápida
Comida saludable
Comida vegetariana
Comida vegana
Comida orgánica
Comida local
Comida de temporada
Comida de fusión
Comida étnica
Comida internacional
Comida tradicional
Comida casera
Comida de calle
Comida de mercado
Comida de supermercado
Comida de tienda de conveniencia
Comida de máquina expendedora
Comida de cafetería
Comida de comedor escolar
Comida de hospital
Comida de prisión
Comida de campamento
Comida de picnic
Comida de fiesta
Comida de celebración
Comida de boda
Comida de cumpleaños
Comida de Navidad
Comida de Año Nuevo
Comida de Día de Acción de Gracias
Comida de Pascua
Comida de Hanukkah
Comida de Ramadán
Comida de Diwali
Comida de Kwanzaa
Comida de Eid al-Fitr
Comida de Eid al-Adha
Comida de Vesak
Comida de Rosh Hashaná
Comida de Yom Kipur
Comida de Sukkot
Comida de Purim
Comida de Shavuot
Comida de Tu BiShvat
Comida de Lag BaOmer
Comida de Simchat Torá
Comida de Hanukkah
Comida de Navidad
Comida de Año Nuevo
Comida de Día de Acción de Gracias
Comida de Pascua
Comida de Hanukkah
Comida de Ramadán
Comida de Diwali
Comida de Kwanzaa
Comida de Eid al-Fitr
Comida de Eid al-Adha
Comida de Vesak
Comida de Rosh Hashaná
Comida de Yom Kipur
Comida de Sukkot
Comida de Purim
Comida de Shavuot
Comida de Tu BiShvat
Comida de Lag BaOmer
Comida de Simchat Torá