



Francisco Javier Pérez López

DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

“Actividad 1 y 2”

Materia: Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3^a semestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de mayo de 2021

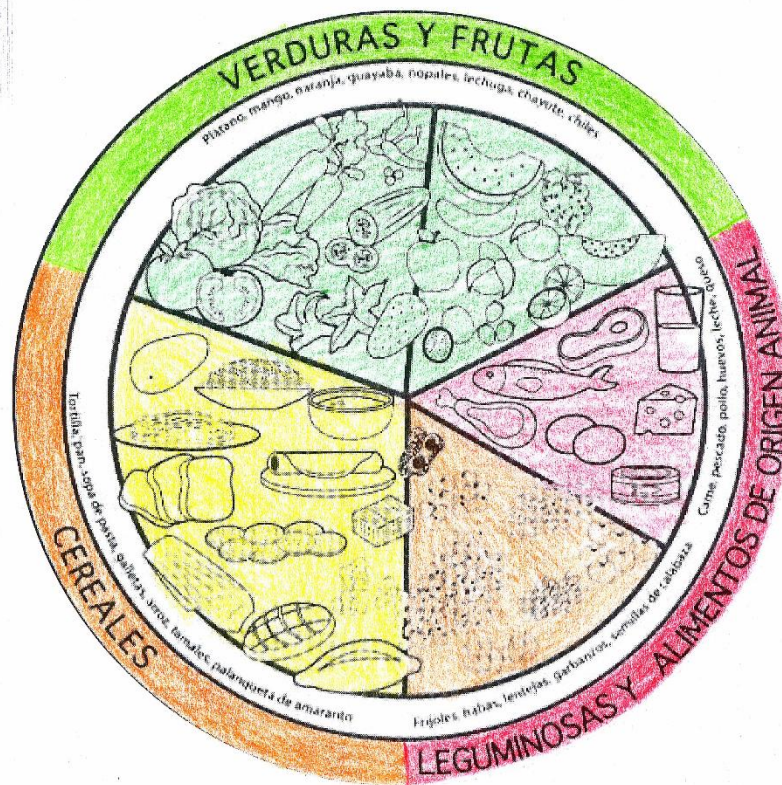
Actividad 1. Realizar dibujo de plato de buen comer, explicando que significa cada color y que alimentos contiene.

Verde: en abundancia

Amarillo: con moderación

Rojo: consumo limitado

} Indica el tiempo de consumo.



Frutas y Verduras

→ Forma parte de una alimentación saludable; es importante consumirlas todos los días. Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, Vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrientes. Un bajo consumo de frutas y verduras se puede relacionar con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como cáncer, diabetes y obesidad.

Cereales

→ Cereales como el maíz, la avena, el arroz y el trigo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y culturas del mundo.

Constituyen la fuente más importante de calorías, se consume en forma natural o ligeramente modificada.

Leguminosas y alimentos de origen animal

→ La leche y sus derivados son fuente de calcio, proteínas y agua. La carne, el pescado, el huevo son fuentes de proteínas de alta calidad, minerales como hierro y zinc son fuentes importantes.

Las leguminosas son fuente importante de alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.

Actividad 2. Realizar resumen de repaso de examen o preguntas claves para examen.

Cultura alimentaria.

La cultura desde su significado más antiguo se vincula al cultivo de la tierra entendido este cultivo en nuestros días como la aprensión culta del desarrollo humano sostenible dependiendo por supuesto de múltiples factores desde la antropología para Taylor la cultura es ese complejo total que incluye conocimiento, creencia, arte, moral, ley, costumbre y otras actitudes y hábitos adquiridos por el hombre como miembros de una sociedad.

La historia humana se auto descubre y concreta su interacción con el ecosistema, crea y enriquece su cultura punto y aparte generalmente la cultura se interpreta e integra como un sistema acumulado de conocimientos de la sociedad por lo que a partir de este presupuesto se comprenderá que cada región establece su sistema de conocimiento que transmite de acuerdo con las referentes e interacciones con el medio en el que se han desarrollado.

La cultura alimentaria no es sólo un elemento de identidad cultural de los seres humanos está implícita en su cotidianidad de ahí que generalmente se asocia a la manera en que se consumen los alimentos y se diluyen elementos de transcendencia como los que se originan desde el mismo comienzo en que se deciden a sembrar cosechar coma cómo y cuánto distribuir de lo cosechado coma en qué condiciones sanitarias se produce esa distribución coma así como la utilización biológica que hace el organismo de los alimentos ingeridos

Para comprender como es que repercute la educación alimentaria en la cultura, no basta con identificar los componentes de la cultura de la alimentación sin detenernos, precisamente en esos componentes que de maneras diferentes se utilizan para significar los mismos atributos.

Leyes de alimentación.

Completa: Los alimentos que debemos de consumir deben de contener todos los nutrientes necesarios para obtener una nutrición óptima.

Equilibrada: Los nutrientes que consumimos deben guardar una proporción y relación entre cada uno de ellos en el día que los consumamos.

Suficiente: Debemos de comer solo las cantidades energéticas que necesitamos en nuestro día a día, esto como ya sabemos, es diferente en cada persona.

Adecuada: Antropometría, edad, género, etapa actual de su vida y objetivo, estado fisiológico.

Inocua: En nuestra alimentación se debería de tener muy en cuenta, debido a la cantidad de alimentos que diariamente consumimos. Inocuos o Inofensivos, son

aquellos que, por su trazabilidad, no da la seguridad que han cumplido todos los estándares de calidad a los que han sido sometidos.

Funciones biológicas y estructura química de los hidratos de carbono.

Los hidratos de carbono están presentes, de forma natural, en una amplia variedad de alimentos, y su ingesta es imprescindible para el correcto funcionamiento de nuestro organismo; sin embargo, la dieta actual tiende al abuso de los alimentos ricos en ellos, especialmente de productos procesados con un alto contenido de azúcar oculto.

La glucosa, sacarosa, glucógeno, almidón son sustancias energéticas.

Los seres vivos obtienen energía de ellas o las usan para almacenar energía.

Formados por C, H y en menor proporción O.

Tienen enlaces covalentes que al romperse liberan energía para su uso o almacenamiento.

CEREALES	REFRESCO	POSTRES LACTEOS
<ul style="list-style-type: none">• Niños: 12.2gr por porción• Adultos: 6.5gr por <u>porcion</u>	<ul style="list-style-type: none">• Los productos más edulcorados son los refrescos, que incluyen una media de 21 gramos de azúcar añadido por vaso, lo que equivale a unos cuatro terrones de azúcar.	<ul style="list-style-type: none">• Ejemplo unas natillas, incluye de media una cantidad de 15.7 gr.

Proteínas

- Macronutriente que debe aportar del 20 al 15% de la dieta del paciente.
- Densidad energética de: 4kcal/gr
- Formada por polímeros de aminoácidos

Se clasifican en:

- Esenciales
- No esenciales
- PERDIDA DIARIA DE PROTEINA POR LA ORINA
- DIETA EQUILIBRADA: 15 – 20% DEL VOLUMEN CALORICO TOTAL
- Balance nitrogenado (cantidad de nitrógeno aportado – eliminado) – administración de calorías proteicas adecuadas

- $(\text{gr de proteínas aportadas} / 6.25) - (\text{urea en orina de 24hrs} \times 0.57) + 3 + \text{perdidas añadidas}$

Lípidos

- Mayor densidad energética (9kcal/gr)
- Medio aporte de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales
- Principal reserva energética
- Aporte dietético de 25 – 30%

