



Nombre de alumnos: Palma Acevedo Felipe Mauricio

Nombre del profesora: Dra. Daniela Martinez

Nombre del trabajo: plato del buen comer

Materia: nutrición

Grado: 3

Grupo: "A"

CULTURA Y TRADICION ALIMENTARIA

La cultura, desde su significado más antiguo se vincula al cultivo de la tierra, entendido este cultivo en nuestros días como la aprehensión culta del desarrollo humano sostenible, dependiendo por supuesto, de múltiples factores.

Desde la antropología, para Tylor "la cultura, es ese complejo total que incluye conocimiento, creencia, arte, moral, ley, costumbre y otras aptitudes y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de una sociedad

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 conocimientos que transmite de acuerdo a los referentes e interacciones con el medio en el que se han desarrollado.

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

La glucosa, sacarosa, glucogeno, almidon son sustancias energéticas.

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

Formados por C, H y en menos proporción O.

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