

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

*TRASTORNO DE LA CULTURA
ALIMENTARIA*

*9° CUATRIMESTRE
NUTRICION*

*CORRELACION DE LA DIETA
ESPAÑOLA DIFERENCIAS Y
SIMILITUDES CON LA DIETA
MEXICANA*

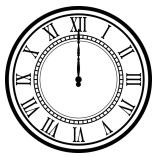
ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

ING. EDUARDO ARREOLA JIMENEZ

CORELACION DE LA DIETA ESPAÑOLA DIFERENCIA Y SIMILITUDES CON LA DIETA MEXICANA

CULTURA

DIFERENCIAS



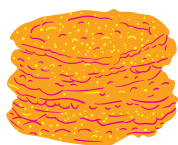
en España su población esta acostumbrada a cenar mas tarde

en México se encuentra las dietas indígenas , su base es el consumo de maíz, frijol, chile, pulque y algunas verduras (nopal, quelites) se añaden alimentos como el azúcar, café y pequeñas cantidades de carne o huevo.



el arroz (cuestión de cereales) es un alimento básico en la gastronomía española

en la gastronomía mexicana el alimento básico es la tortilla la cual lo acompañan incluso siendo de su mismo grupo de alimentos



La comida mexicana es muy picante y hace uso de varios tipos de pimientos y chile para agregar sabor

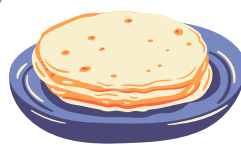
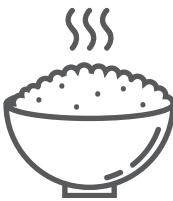
SIMILITUDES

En ambos países se realizan mayormente 3 comidas al día



caracterizan por usar especias en la comida

postre tradicional es el arroz con leche



el talo en España es una tortilla elaborada a base de maíz tostado molido, agua y sal.

el rompopo es una bebida española que fue introducida a México en 1524 y que actualmente es una bebida tradicional



el chorizo es un alimento muy típico en los platillos en México pero es originario de España

GUÍAS ALIMENTARIAS

De acuerdo con la FAO las guías alimentarias nacionales, son un instrumento esencial para el cumplimiento de las estrategias de educación en nutrición, destinadas al público en general

VERDE

Para el grupo de verduras y frutas.



AMARILLO

Para el grupo de cereales

ROJO

Para leguminosas y alimentos de origen animal.



NIVELES

1 actividad física -una hora diaria o, lo que es lo mismo, 10.000 pasos-, promoción del equilibrio emocional, balance energético, técnicas culinarias saludables y una ingesta adecuada de agua. "Una mejor alimentación generará una mejor perspectiva de salud emocional"

- 2**
- tamaño de las raciones son principios básicos que favorecen una alimentación saludable
 - Los cereales de grano entero y productos derivados . La recomendación se centra en priorizar los cereales y derivados integrales o elaborados con harinas de grano entero.
 - Las carnes magras, aves, pescados, huevos y alternativas de origen vegetal, como legumbres, frutos secos y semillas, son elementos de la dieta mediterránea tradicional y forman parte de la cultura y recetas de cocina

- 3**
- En la parte superior de la pirámide se ubican alimentos y bebidas para los que se recomienda un consumo opcional, más ocasional y moderado
 - Se recomienda un consumo opcional, ocasional y moderado de bollería industrial, pastelería, chucherías, bebidas azucaradas, helados y confitería, priorizando el consumo de repostería

Norma Oficial Mexicana, NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria

- El uso de los colores asemeja el funcionamiento de un semáforo, en donde el verde indica un consumo libre o en gran cantidad, el amarillo/ naranja un consumo con cautela o precaución y el rojo/café rojizo un consumo reducido
- Su propósito es explicar cómo debe verse nuestro plato en cada una de las principales comidas del día
- Ningún grupo tiene mayor jerarquía que otro por eso se representa en forma de plato y no de pirámide
- en el Plato del Bien Comer se excluyen el grupo de azúcares, aceites y grasas y esto es debido a que los alimentos ya contienen naturalmente estos componentes y por lo tanto ya no es necesario agregarlos