



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA**

**DOCENTE: ING. EDUARDO ARREOLA JIMÉNEZ**

**ACTIVIDAD: INFOGRAFIA LA DIETA ESPAÑOLA Y  
MEXICANA**

**TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA**

**NOVENO CUATRIMESTRE**

**LIC. NUTRICIÓN**

**TAPACHULA CHIAPAS A 14 JULIO DEL 2021**

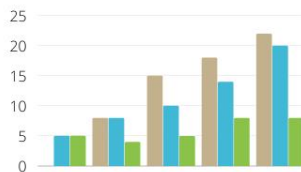
# LA DIETA ESPAÑOLA, MEXICANA



## QUE ES...?

La Dieta de los españoles responde a lo que viene considerándose dieta mediterránea, sinónima de dieta prudente y saludable que se relacionan con una menor incidencia de algunas de las enfermedades crónicas degenerativas.

Se Basada en un alto consumo de verduras, hortalizas, frutas cereales y leguminosas que, en conjunto, constituyen más de la mitad de la dieta, con un aporte de hidratos de carbono, fibra, minerales, vitaminas antioxidantes y otros componentes como pectinas, carotenos, polifenoles



## BENEFICIOS

La esperanza de vida de las personas adultas son mayores  
Disminuyen la tasa de enfermedades cardiovasculares, disminuyen los niveles de colesterol total y enfermedades crónicas, ofrece beneficios contra los tipos de cáncer

El aceite de oliva aporta antioxidantes como la vitamina E, compuestos fenólicos y la abundancia de alimentos de origen vegetal asegura un aporte suficiente de gran variedad de micronutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra

## LAS SIMITUDES Y DIFERENCIAS CON LA DIETA MEXICANA

La cocina mexicana es una combinación de cocina mesoamericana nativa con cocina europea

La Dieta en México se conforma de tres comidas: desayuno, comida y cena. El desayuno se compone de huevo, cereal, leche, pan, queso y fruta. A mediodía se come sopa, arroz o pasta, carne con salsa picante, tortillas, frijoles, agua de sabor o refresco. Por la noche, se acostumbra el pan y la leche.

- Los alimentos españoles son mediterráneos y utilizan mariscos, camarones, patatas, berenjenas y aceite de oliva.
- Los platos mexicanos usan grandes cantidades de chiles, tortillas (harina o maíz) los tipos de carnes como res, pollo y cerdo.
- La comida mexicana es más picante y la comida española es más suave en sabor con especias y azafran.
- En España los alimentos se preparaban cocidos en agua, fritos con manteca de cerdo o en aceite de olivo y asados.
- En México solamente hervían o asaban sus alimentos.



Los españoles introdujeron pollo, ganado, cebada, centeno, cebolla, zanahoria, arroz garbanzos, olivo, cerezas, uvas, duraznos, manzanas y cilantro a la dieta mexicana.

La dieta tradicional Mexicana aporta buena fuente de energía por carbohidratos complejos como maíz, avena, arroz, trigo, tubérculos, proteína en la combinación del maíz y frijol, vitaminas y minerales con el consumo de frutas y verduras, así como en el consumo cotidiano de chile. Además, es buena fuente de calcio por la nixtamalización del maíz, baja en grasa en su forma original y alto contenido de fibra.

## LAS DIFERENCIAS ACTUALES DE LA DIETA



Los componentes de la dieta de la población mexicana han cambiado los alimentos básicos por procesados con alto contenido de azúcares, bajo contenido de fibra y agua, así como alta densidad energética y bebidas azucaradas



Las estadísticas demuestran que España aumento el consumo de carne y productos cárnicos, unido al descenso en la ingesta de aceite de oliva teniendo consecuencias nutricionales negativas.

