



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**ALIMENTACION MEXICANA Y ESPAÑOLA**

TEMA

**DIEGO QUIÑONES GARCÍA**

ALUMNO

**TRANSTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA**

MATERIA

**ING. EDUARDO ENRIQUE JIMENES ARREOLA**

CATEDRATICO

**LNU 9°**

CUATRIMESTRE

**TAPACHULA CHIAPAS, 13 DE JULIO DE 2021**



# ALIMENTACION



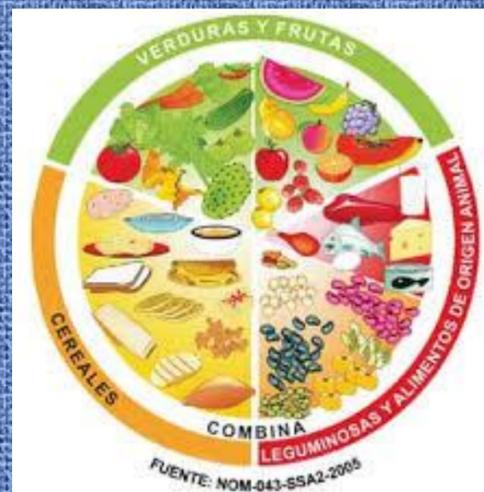
VS



## MEXICANA

## ESPAÑOLA

Es una guía de alimentación que forma parte de la **Norma Oficial Mexicana (NOM)**, para la promoción y **educación** para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la **orientación** nutritiva en México



Es una guía alimentarias para la población española propuesta por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

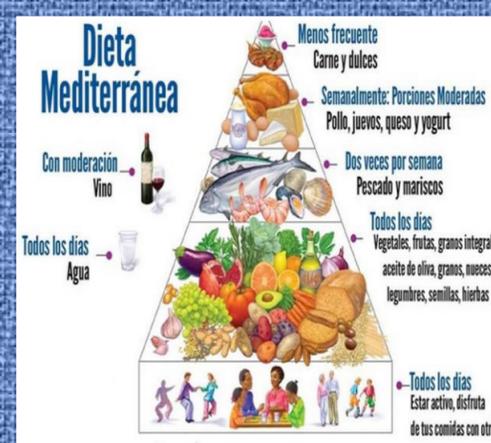
La distribución de los alimentos se establece en cinco **tiempos de comida**: desayuno, colación, almuerzo, colación y cena



**Tiempos de comida**  
Es la forma de organizar nuestros **tiempos** durante el día en donde planificar que **comer** cada cierto **tiempo**

Los españoles realizan mayoritariamente tres comidas diarias: el desayuno, la comida del mediodía y la cena, y sólo el 28% toma algo a media mañana y media tarde

La dieta mesoamericana, de la cual se deriva nuestra dieta tradicional mexicana, es una de las dietas más ricas, variadas y nutritivas del mundo. Se puede afirmar que **los mexicanos heredamos una de las tradiciones culinarias más notables, ricas, vigorosas y saludables que existen en el mundo actual**



Es un tipo de alimentación basado en la cocina tradicional de los países ribereños del mar Mediterráneo. Aunque no existe una definición única de la **dieta mediterránea**, normalmente es rica en vegetales, frutas, granos enteros, frijoles, frutos secos y semillas, y aceite de oliva