



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: Airy del Rosario Bautista Guillen.

Nombre del trabajo: cuadro sinóptico.

Materia: Trastornos de la cultura.

Grado: 9no Cuatrimestre.

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 202

señal y
anificación de
etas saludables.

3.1 dieta saludable.

Es aquella que
aporta a los
individuos los
alimentos
necesarios.

Cada persona
tiene
requerimiento
s nutricionales
en función de:

Edad.
Peso.
Talla.
Actividad
física.
Estado de
salud.

Para lograr una
buena salud y
evitar el
desarrollo de
enfermedades
hay que.

Tener un
buen estilo
de vida.

3.3.tamaños de raciones.

Ración.

Es una unidad
de medida de
alimentos,
bebidas o
preparación de
consumo.

Esta dependerá
de las
necesidades
energéticas, h.c,
lípidos y
proteínas.

Como
medir las
porciones.

- Fruta- un puño, 1 tza.
- Verdura-dos palmas tza.
- Cereales y legumino una palma hueca, ½
- AOA-una palma, 90
- Bebidas-un puño, 1

3.4.plan de dietas y su expresión gastronómica

Al elaborar
dietas,
siempre se
tiene en
cuenta:

Tipo de
cliente.
Edad.
Región en la
que se
encuentra.

Dieta de
mayor calidad.

- Planificar las
comidas.
- Planificar las
compras.
- Porcionar los
alimentos.

3.5. los consumos de alimentos en diferentes horas del día.

Desayuno.

Es la comida más importante del día.

Le proporciona a nuestro organismo la energía necesaria.

Por ende tiene que ser balanceada y con un aporte calórico mayor.

Comida.

Mezclar al menos dos grupos de alimentos.

Cena.

Debe ser la comida más reducida en todo el día.

Alimentos livianos, que no produzcan indigestión.

3.6. dietas mágicas o exóticas.

Dietas milagro.

Son dietas de adelgazamiento que comprometen la salud.

Estas dietas te prometen adelgazar rápido sin esfuerzo.

Lo que repercute en pérdida de masa muscular y nutrientes.

3.7 comparación de hábitos alimentarios de los españoles con lo que sería dieta equilibrada.

Los españoles realizan 3 comidas diarias.

El número de comidas que se realizan tiene relación con nuestro peso.

El consumo de pescado es favorable, pero está por debajo de lo que indica la OMS.

Alimentación equilibrada.

Es aquella que mantiene a una persona en óptima salud.