

**MATERIA.**

Trastorno de la cultura alimentaria.

**TRABAJO.**

Infografía.

**ALUMNA.**

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

**CATEDRÁTICO.**

Julibeth Martínez.

9°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 10 de junio de 2021.

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE; NUTRICIÓN Y SALUD PERSONAL.

## PROTEÍNAS



Las proteínas son moléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos, son las moléculas que desempeñan un mayor número de funciones en el organismo. Nuestro organismo necesita proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel, obtenemos proteínas de la carne, los productos lácteos, las nueces y algunos granos o guisantes.

La cantidad que necesita depende de la edad, sexo, estado de salud y nivel de actividad física. en su dieta, las recomendaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), un sujeto ha de consumir 0,8 gramos de proteína por cada kilogramo que pese.

## CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos tienen varias funciones en las células. Ellos son una excelente fuente de energía para las varias actividades que ocurren en nuestras células, son esenciales para la comunicación entre las células. Estas moléculas también ayudan a las células adherirse la una a la otra, así como al material que rodea a éstas en el cuerpo.



Cada gramo de carbohidratos aporta una energía de 4 Kcal, ocupan el primer lugar en el requerimiento diario de nutrientes debido a que nos aportan el combustible necesario para realizar las funciones orgánicas, físicas y psicológicas de nuestro organismo.

## LÍPIDOS

Los lípidos son un grupo heterogéneo de biomoléculas. Tienen tres funciones biológicas esenciales: Almacenamiento de energía, función estructural: forman parte de las membranas celulares, de las vainas que recubren los nervios, de la envuelta de los órganos interno.

Se clasifican en: triglicéridos, fosfolípidos, glucolípidos. Se recomienda que las grasas de la dieta aporten entre un 30% y un 35% de las necesidades energéticas diarias. De los cuales, 7-8% (grasas saturadas), 13-18% (monoinsaturadas), 5-10% (poliinsaturadas).



## DIETA EQUILIBRADA

Es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima. Una dieta saludable debe de ir acompañada de un régimen de actividad física, depende de una serie de factores personales tales como el sexo, la talla, el peso, la edad, la actividad que realizamos, el clima y el entorno en el que vivimos.

Contiene cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida, así como para prevenir deficiencias o excesos nutricionales. Una alimentación saludable aporta carbohidratos, proteínas y grasas además de vitaminas y minerales.



# 7 GRUPOS DE ALIMENTOS



Los alimentos se clasifican en 7 grupos, que si se consumen de manera responsable, aportan los nutrientes para una alimentación sana y equilibrada.

1. Grupo 1: Leche y derivados.
2. Grupo 2: Carnes, pescados y huevos.
3. Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos.
4. Grupo 4: Verduras y Hortalizas.
5. Grupo 5: Frutas.
6. Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces.
7. Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla.

Cada grupo de alimentos cuenta a su vez con una clasificación, los alimentos plásticos o formadores, los alimentos energéticos y los alimentos reguladores.

## PIRÁMIDE ALIMENTACIÓN



La pirámide de la alimentación es una guía gráfica que intenta reflejar, de una manera sencilla, las relaciones cuantitativas y cualitativas entre los 7 grupos de alimentos, Siendo el vértice el área de restricción y limitación. ayuda a seguir una dieta sana todos los días, se basa en la variedad y flexibilidad y en la proporcionalidad, reflejada por el equilibrio cuantitativo y la limitación y restricción de unos alimentos con respecto a otros.

La Pirámide de alimentos recalca algunos conceptos de suma importancia:

- Variedad: la variedad es la base del equilibrio nutricional.
- Proporcionalidad: Hay que tomar las cantidades adecuadas, suficientes, pero no demasiadas.
- Moderación: la moderación nos prevendrá de muchas enfermedades por exceso como la obesidad.

## DIETA MEDITERRÁNEA



La dieta mediterránea es una forma de alimentación basada en un elevado consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas y legumbres, incluyendo los pescados y el aceite de oliva como fuente principal de grasas y con bajo consumo de carnes y grasas saturadas, todo ello en un entorno de hábitos saludables: actividad física y ocio al aire libre.

Esta basada en: comidas a base de vegetales, aceite de oliva como fuente principal de grasa.

Actualmente, existe suficiente evidencia científica de sus efectos beneficiosos en la prevención de ciertas enfermedades...

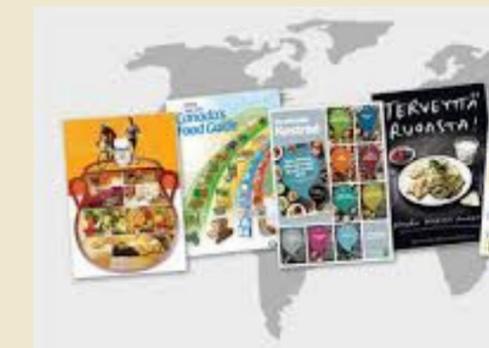
- Enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Ciertos tipos de cáncer.

## INGESTA EN EXCESO



EXCEDERSE EN LAS PORCIONES DE LOS ALIMENTOS TIENE SUS CONSECUENCIAS. Favorece al aumento de peso, genera alteración de la presión arterial, incrementa los niveles de triglicérido y ácido úrico, y da lugar al hígado graso

## GUIAS ALIMENTARIAS



Las guías alimentarias basadas en alimentos, también denominadas sencillamente guías alimentarias; tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura, así como de programas de educación nutricional destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos.

