



**Nombre de alumno: Eduardo de
Jesús López López**

Nombre del trabajo:

Materia: Alimentación y cultura

Grado: 9no cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de junio de 2021.



funciones en el cuerpo, y brindan soporte a los tejidos del cuerpo.



Usada primordialmente como reserva de energía en el cuerpo.

Proteínas

Hidratos de carbono

Lípidos

Grupos de alimentos



Frutas



Legumbres



Lácteos



Azúcares



Verduras



Cereales



Origen animal



Aceites

Se conjugan para brindar una dieta equilibrada

Respetar la saciedad, consumir alimentos adaptados a nuestras necesidades fisiológicas orientados también a la prevención de enfermedades.

Objetivo

Toma en cuenta los grupos de alimentos más importantes y se les otorga un valor de ingesta basado en las necesidades calóricas del paciente.

Características



Guías alimentarias

Proporcionan información sobre la correcta alimentación, prevención de enfermedades y cantidades adecuadas.

La regla del suficiente

Tener la saciedad como un hábito proporciona mayor conciencia sobre la alimentación.



Nos orienta sobre la cantidad y profundidad de los alimentos que se deben de consumir, contemplando hábitos saludables que potenciaran el estado saludable al que el cuerpo aspira.



Alimentos de consumo limitado por su bajo aporte de nutrientes y aspectos negativos notables.

Prioridad para la regeneración de tejidos con un consumo adecuado.

Gran aporte de aminoácidos y calcio.

Alimentos con alta prioridad y consumo abundante sin exceso.

Principal fuente de energía, la selectividad entre los tipos es importante para prevenir enfermedades.

Hábitos indispensables en la práctica de nuestra rutina que mejora la calidad de vida y mantiene al cuerpo, activo, saludable y funcional.

Dieta mediterránea



Posee una selectividad en los grupos de alimentos y la calidad de los mismos, enfocado un consumo de alimentos y en el control de niveles de colesterol que pudiesen llegar a perjudiciales para el corazón.