



**Nombre de alumno:** ANGELA DILERI BALLINAS ALTUZAR

**Nombre del profesor:** JULIBETH MARTINEZ

**Nombre del trabajo:** INFOGRAFIA UNIDAD II

**Materia:** TRANSTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

**Grado:** 9 CUATRIMESTRE

**Grupo:** UNICO



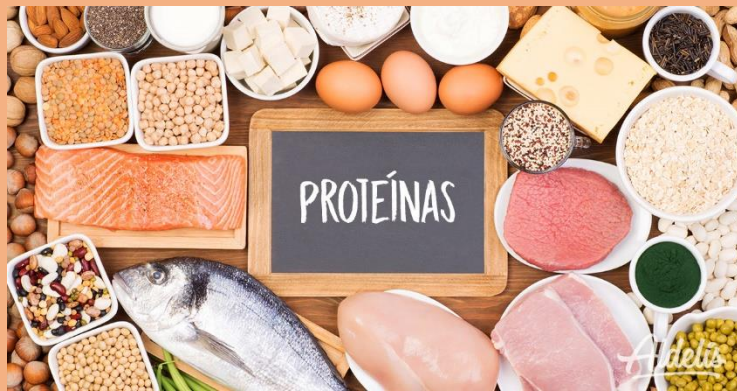
Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Junio de 2021.

## Proteínas

Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona. Todas las proteínas están compuestas por:

- Carbono
- Hidrógeno
- Oxígeno
- Nitrógeno

Y la mayoría contiene además azufre y fósforo



Son esenciales para el crecimiento, gracias a su contenido de nitrógeno, que no está presente en otras moléculas como grasas o hidratos de carbono.

## Carbohidratos

Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas.

Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa. La glucosa, o azúcar en la sangre, es la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos del cuerpo.



Hay tres tipos principales de carbohidratos:

- Azúcares: También se llaman carbohidratos simples porque se encuentran en su forma más básica.
- Almidones: Son carbohidratos complejos que están hechos de muchos azúcares simples unidos.
- Fibra: También es un carbohidrato complejo.

## Lípidos

Los lípidos son un grupo muy heterogéneo de compuestos orgánicos, constituidos por carbono, hidrógeno y oxígeno principalmente, y en ocasiones por azufre, nitrógeno y fósforo.

En los alimentos existen fundamentalmente tres tipos de lípidos:

- Grasas o aceites
- Fosfolípidos.
- Ésteres de colesterol



## Conceptos de dieta equilibrada



La dieta equilibrada es aquella que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo.

Una nutrición equilibrada aporta la proporción adecuada de macronutrientes, micronutrientes y fibra.

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

## Los siete grupos de alimentos

**Grupo 1: Leche y derivados.** Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo.

**Grupo 2: Carnes, pescados y huevos.** Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B.

**Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos.** Función plástica y energética. Energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono.

**Grupo 4: Verduras y Hortalizas.** Función reguladora

**Grupo 5: Frutas.** Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa, pero con un aporte calórico bajo.

**Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces.** Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos.

**Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla.** Función energética. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.



## La pirámide de la alimentación

Es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables.

La forma triangular de la pirámide nutricional nos orienta sobre la frecuencia y las cantidades que debemos consumir de diferentes alimentos. En los primeros eslabones, se sitúan los alimentos que más peso han de tener en la alimentación diaria.





## La dieta mediterránea

La dieta mediterránea 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.

Los principales componentes de la dieta mediterránea incluyen los siguientes:

- Consumo diario de vegetales, frutas, granos enteros y grasas saludables
- Consumo semanal de pescado, aves, frijoles y huevos
- Porciones moderadas de productos lácteos
- Consumo limitado de carne roja



## El problema de la ingesta en exceso

La malnutrición por exceso es un problema prevalente y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, arterosclerosis e infarto, y está relacionada con varios tipos de cáncer por un exceso de alimentos o por la falta de equilibrio entre las sustancias que aportan los alimentos de la dieta.

Las crisis económicas, factores políticos y condiciones sociales, culturales y biológicas son algunos de los factores que influyen en la evolución de este problema.



## Guías 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. En ellas se ofrecen al público en general consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes fundamentales con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Proteínas. (2015, April 12). ¿Qué son las Proteínas? Tipos, Alimentos y Beneficios. Retrieved June 12, 2021, from CuidatePlus website:

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/proteinas.html>

Carbohidratos en la dieta. (2021). Retrieved June 12, 2021, from Medlineplus.gov website: <https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html>

Centro Júlia Farré Dietistas - Nuricionistas. (2019, July 7). Retrieved June 12, 2021, from Dietistas nutricionistas en Barcelona | Centro Júlia Farré website:

<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-equilibrada/>

Velsid. (2009, January 17). Grupos de alimentos. Retrieved June 12, 2021, from Republica.com website: <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/>

Arrizabalaga, A. (2019, February 11). La pirámide nutricional: educación en nutrición. Retrieved June 12, 2021, from EfeSalud website: [https://www.efesalud.com/la-piramide-](https://www.efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/)

[nutricional-educacion-en-nutricion/](https://www.efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/)

Belén Blanco Espeso. (2017, May 23). Malnutrición por exceso: demasiadas calorías vacías - Blog CARTIF. Retrieved June 12, 2021, from Blog CARTIF website:

<https://blog.cartif.es/malnutricion-por-exceso-demasiadas-calorias-vacias/>