

NUTRICIÓN

“pirámides alimentarias de México, Canadá y el mediterráneo”

CATEDRÁTICO:

DRA. KATIA PAOLA

ALUMNA:

ANDREA CITLALI MAZA LÓPEZ

ESPECIALIDAD:

MEDICINA HUMANA I

SEMESTRE:

TERCERO

OCTUBRE 2021

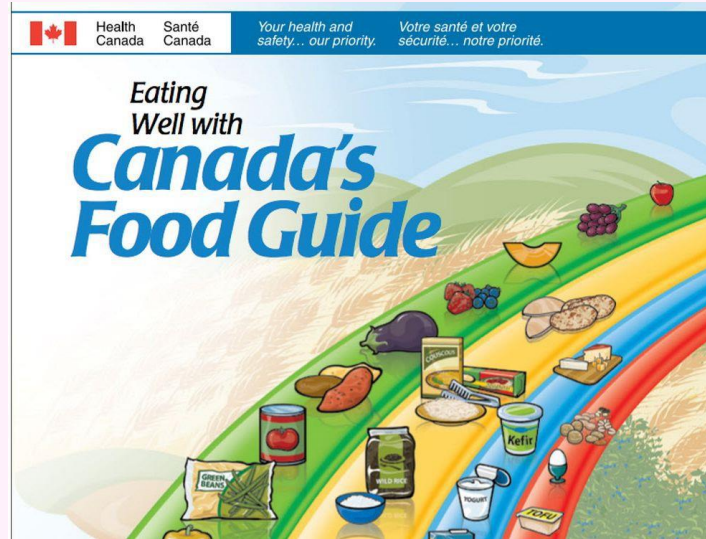
PIREMIDE ALIMENTARIA MEXICANA.

La guía de consumo de los distintos tipos de alimentos en México está representada por una pirámide del bien comer que es gráfico que indica de forma sencilla el tipo de alimentos que son necesarios para llevar una dieta equilibrada y su frecuencia de consumo más recomendable.



PIREMIDE ALIMENTARIA CANADIENSE.

La guía de alimentación canadiense representa los tipos de alimentos y su cantidad de consumo a través de un arcoíris, con el objetivo de mostrarle a su población la forma más saludable de alimentarse.



PIRAMIDE ALIMENTARIA DEL MEDITERRANEO.

Las pirámides de la dieta mediterránea incluyen muchos de los alimentos que se encuentran en otras pirámides. Y al igual que otras pirámides establecen las proporciones y frecuencias de consumo (diario, semanal, mensual) de los distintos grupos de alimentos. La principal diferencia con otras pirámides de alimentación, es la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos

