



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Angelo Alekzandre Sánchez Pérez

Nombre del tema: Alimentos

Parcial: I

Nombre de la Materia: Ciencia, tecnología, sociedad y valores.

Nombre del profesor: Dr. Luz Elena cervantes Monroy

Nombre de la Licenciatura: Bachillerato en recursos humanos.

Cuatrimestre: I

1.1 ¿Qué es la ciencia? Es una disciplina que se encarga de estudiar e investigar con rigor los fenómenos sociales, naturales y artificiales a través de la observación, experimentación y medición para dar respuesta a lo desconocido.



1.2 La tecnología es el conjunto de conocimientos y técnicas que se aplican de manera ordenada para alcanzar un determinado objetivo o resolver un problema.



1.3 La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra.



Alimentos

1.5 Cultura de la alimentación. La **alimentación** es un signo de identidad para las personas y está ligada a condicionantes geográficos, climáticos, sociales, económicos, religiosos e ideológicos. Todos ellos van a favorecer o impedir que la dieta sea nutricionalmente la más adecuada.



1.4 Historia de la alimentación desde la época prehispánica. La nutrición prehispánica. El alimento básico del México prehispánico era el maíz, y su dieta estaba principalmente basada en esta planta. Pero también consumían varios tipos de frijoles, calabaza, semillas, tubérculos, tomate, chayote, jícama, cebolla, piña, raíces y frutas tropicales.



1.6 Propiedades de los alimentos

COLOR	ALIMENTOS ASOCIADOS	BENEFICIO
BLANCO		Proporcionan vital energía, proteínas, y algunos como el ajo para combatir las enfermedades del
ROJO		Contienen un alto de LICOPENO, el cual como analgésico y desinflamatorio
NARANJA		Se destacan por su contenido de Beta también colaborar prevención de esófago y plúmulos ricos en antioxidar
VIOLETA		Impiden la formación de coágulos; son exce para tratar problemas de aparato urinario, también beneficios para la vista cansada.
AMARILLO		Son beneficiosos para prevenir diferentes tipos de cáncer; además evitan el daño celular de la piel.
MARRÓN		Mantienen el equilibrio del colesterol en el cuerpo; son ricos en fibra, vitaminas B1, B6, manganeso, fósforo, hierro, potasio, etc.
		Tienen propiedades depurativas, benefician la digestión y ayudan a controlar el peso.

Los beneficios de las frutas

- Uvas:** Mejoran la presión arterial.
- Manzana:** Reduce el colesterol malo.
- Cerezas:** Contienen cianidina, un antioxidante que protege al cuerpo de células cancerígenas.
- Limón:** Mejora la piel y los problemas de acné.
- Naranja:** Refuerza el sistema inmunológico.
- Piña:** Ayuda a la digestión.
- Plátano:** Reduce la depresión.
- Sandía:** Contiene arginina, que ayuda a deshacerse del exceso de amoníaco en tu cuerpo y ayuda a sanar heridas.

1.8 Alimentos que no deben faltar en la mesa.



Buenas FIBRACIONES

Fibra Soluble	Fibra Insoluble
Tiene una textura similar a un gel, se encuentra en los pepinos, arándanos, frijoles y frutos secos. Ayudan a ralentizar la digestión y ayudan a prolongar el sentimiento de estar lleno, lo que podría ayudar a controlar el peso.	Se encuentra en los alimentos como los vegetales de hojas verdes, ajitos, apio y zanahoria, no se disuelve en lo absoluto y le dan volumen a sus heces. Esto ayuda a que se lleve a cabo la eliminación saludable.
Ejemplos 	Ejemplos
La cantidad diaria recomendada de fibra es entre 20 y 30 gr, pero idealmente debe consumirse unos 50 gr. por cada 1,000 calorías consumidas.	

Los alimentos

1.9 La fibra como prevención



La alimentación chatarra y comida rápida



Lo que NO hay que comer



Alimentación actual

Rincón Vital

VENTAJAS

- ✓ Alimentación consciente
- ✓ Pérdida de peso corporal con dietas controladas
- ✓ Mejora de tu ánimo
- ✓ Control ante enfermedades

DESVENTAJAS

- ✗ SUPREMACIA DE LA COMIDA EN LA CALLE
- ✗ ALIMENTACIÓN ARTIFICIAL
- ✗ TE HACE PROPENSO A ENFERMEDADES, COMO: OBESIDAD, HIPERTENSIÓN, HIPERCOLESTEROLEMIA, DIABETES, ETC

RECIBE LOS MEJORES TIPS Y CONSEJOS PARA ALCANZAR TU MEJOR ESTADO

TIPOS DE FIBRA

Elaborado por Botanical-online.com

Fibra soluble

- Textura gelatinosa (mermeladas)
- Es demulcente y protege la mucosa digestiva (gastritis, acidez)
- Normalizan el ritmo intestinal (estreñimiento).
- Ayuda a reducir el colesterol
- En frutas, verduras, hortalizas, legumbres, algas.



Fibra insoluble

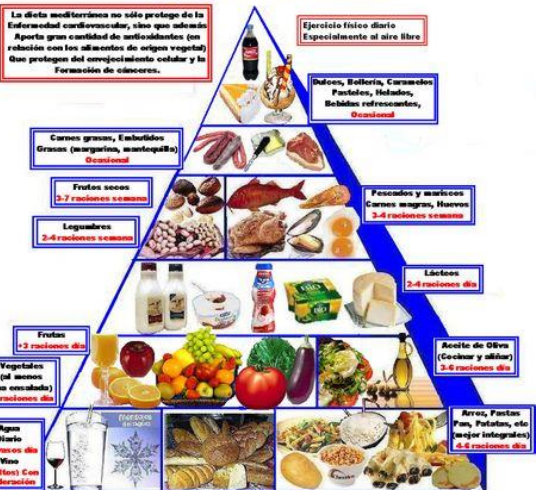
- Textura seca (salvado de trigo)
- Sacia el apetito y tiene efecto laxante
- Captura sales biliares y reduce el colesterol
- En cereales integrales, frutos secos y semillas.



©www.botanical-online.com

PIRÁMIDE NUTRICIONAL MEDITERRÁNEA

Guía rápida para hacer una dieta saludable



Plato del buen comer

Para entenderlo de manera dinámica es como un semáforo, cada color identifica un proceso o mejor dicho una comida balanceada.

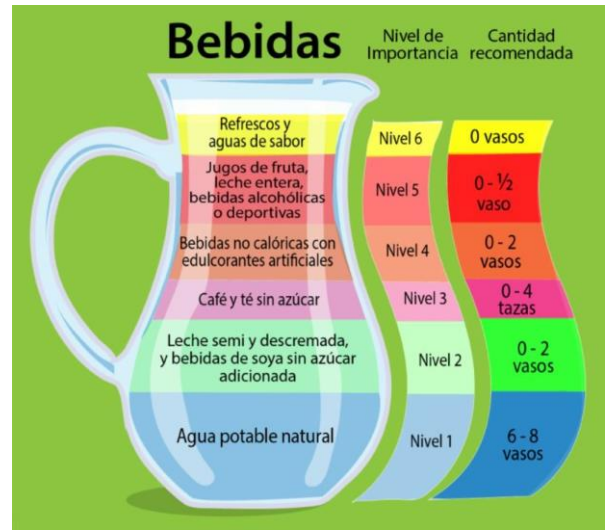
- Verde**
 - Entre mas mejor
 - Este lo conforma las frutas y verduras.
 - Contiene vitamina A, C y acido fólico
- Amarillo**
 - Consumo con precaución.
 - Este lo conforma cereales y tubérculos.
 - Es una alimentación completa, equilibrada, suficiente, variada, higiénica y adecuada
- Rojo**
 - Consumo moderadamente.
 - Este lo conforma el origen animal.
 - Contiene hierro, proteínas, y fibras



VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Ventajas	Desventajas
Las ventajas de alimentarte bien es que te nutres bien y es difícil enfermarte, y bien alimentado tienes una buena condición física y llevando una dieta bajas de peso.	Las Desventajas de no alimentarte bien es que te puedes enfermar muy rapido, puedes enfermarte de bulimia o anorexia y bajas de peso.

Alimentos



Dieta de la Milpa

"Alimentación Saludable y Culturalmente Apropiaada"

Endulzantes originarios: Miel de aguaje, miel de abaja mielpona y piconcillo.
Bebidas energéticas: Aguaníel, chocolate, ponzi, atolé.
Bebidas tradicionales: Pulque y tsagüino.
Lácteos: Quesos y queso fresco.

Productos animales: Aves, conejo e insectos.
 Cuando se requiera, en poca cantidad, preferir de traspatio.
 Evitar la carne roja y eliminar embutidos.

Huevo, pescado y mariscos: De 3 a 4 veces por semana.
 Preferir productos de granja, pesca artesanal, ribereña local y regional.

Leguminosas: Frijol, haba y lenteja.
Semillas oleaginosas: pepita de calabaza, chía, cacahuete y piñón.
 Diario: 1/2 taza de leguminosas al día, ó 1 taza, si no se consume algún alimento de origen animal.

Cereales integrales: Maíz nixtamalizado y amaranto.
 Diario y según la actividad física, sin adición de azúcares, ni grasas animales.

Verduras y hortalizas: Calabaza, nopales, espinacas, verdolagas, zanahorias, braxouille, jitomate, tomate, chíle, pimiento, chayote, chilaquiles, berros, chaya, huitlacoché, achote, epazote, hongos y acuyo.
 Diario en la mayor cantidad posible o en cada comida.

La OMS recomienda Lactancia Materna
 "Inmediata con la primera hora de nacer"
 "Exclusiva hasta los 6 meses"
 "Continua hasta los 2 años pero puede complementarse"

Acetites Cardioprotectores: aguacate, socha de oliva, de girasol, de pepita y de ajonjolí.
 Se recomienda no rebasar los 3/4 de aguacate al día.

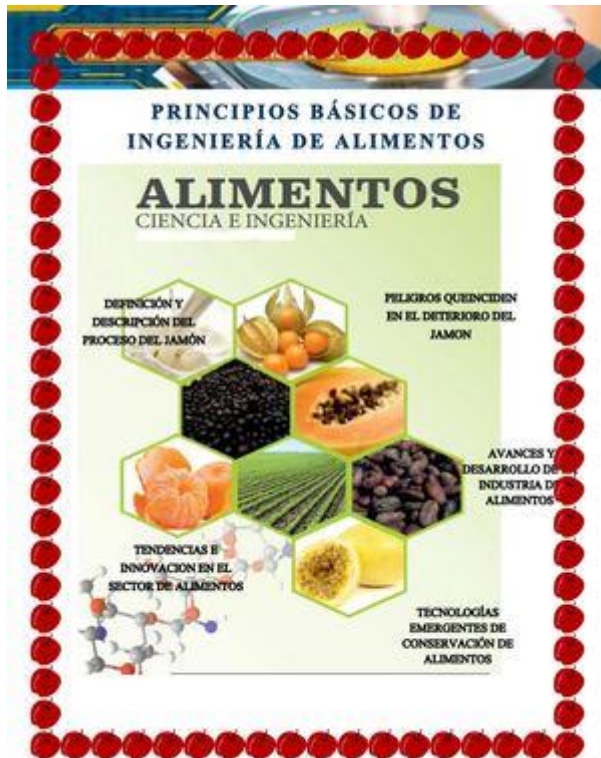


Alimentación en la Actualidad.

3 sencillos pasos

Para una alimentación más saludable #MiNutriologo

- 1 Incluye por lo menos 5 raciones de verduras y frutas al día
 - 2 Consume proteína de buena calidad
 - 3 Limita el azúcar y las bebidas alcohólicas
- Educación en Nutrición



Nanotecnología

Es la ciencia que trabaja a una escala de nanómetros (un nanómetro es una milésima de milímetro). Hay un cierto interés en usar esta técnica para mejorar la conservación de los alimentos, como alargar su frescura durante más tiempo y con la misma calidad.

Alimentos funcionales

Se trata de alimentos a los que se agregan uno a varios ingredientes con efectos beneficiosos sobre la salud humana. Un ejemplo podrían ser los yogures probióticos, leches enriquecidas o productos enriquecidos con sustancias antioxidantes.

Alimentos modificados genéticamente

La modificación genética implica alterar los genes de una planta, de un animal o de un microorganismo o insertar genes de otro organismo.

BIBLIOGRAFIA:

- [Monografías.com](#)
- [Alimentación saludable: Concepto y Principios - Eidualimentaria.com](#)
- [Mejora tu salud con el plato del buen comer | Aprende.com](#)