



Nombre de alumnos:

PAOLA JANETH VILCHIS GORDILLO

Nombre del profesor:

JULIBETH MARTINEZ GULLEN

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: NUTRICION

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de JUNIO de 2022

Menú semanal
Has tu propio control alimenticio

Nutriólogo:
Paciente:

Desayuno	Colación	Comida	Merienda	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

SABIAS QUE

Nutrición: es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas; su acción, interacción y equilibrio respecto a la salud y a la enfermedad

Además, se ocupa de las consecuencias sociales, económicas y culturales de los alimentos y su ingestión

es el proceso mediante el cual un organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y elimina sustancias, así como intercambia materia y energía con su medio ambiente

la cual proporciona:

Energía: El ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos en diversos procesos, como las reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, conducción eléctrica, esfuerzos musculares, producción de calor para conservar la temperatura corporal, entre otros.

SABIAS QUE

Requerimiento: la cantidad mínima que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición, difiere de una persona a otra de acuerdo con la edad, sexo, estatura, actividad física, estado fisiológico, estado de salud.

Nutrimento: Es cualquier sustancia que realiza una función en el organismo y es ingerida en la dieta. Se considera la sustancia o unidad funcional mínima que la célula utiliza y es provista a través de la alimentación.

Dieta: Se define como dieta a todos los alimentos que se ingieren en un día, no hay que confundirse con régimen de reducción, donde se limitan las calorías.

Alimento: Por definición, todo alimento tiene valor nutrimental que es el aporte de nutrimentos; y se define como el "organo, tejido o secreción de organismo de otras especies que contienen concentraciones apreciables de uno o más nutrimentos".

Inocuidad: Significa que no es perjudicial. Los alimentos pueden tener sustancias nocivas provenientes del mismo metabolismo de la especie o contaminantes accidentales; el daño que un tóxico puede causar depende de la cantidad ingerida.

Atractivo sensorial: Las preferencias sensoriales son aprendidas, la exposición repetida a ciertos sabores, aromas, texturas, hace un hábito a ellos, los estilos culinarios tienen importancia.

conceptos básicos

¿Qué es la alimentación para el ser humano?
Alimentarse es parte de la vida, además es una necesidad básica y un derecho del ser humano. Para crecer hay que alimentarse diariamente, y las necesidades de alimentos son diferentes de una persona a otra, dependiendo de su edad, sexo, estado fisiológico, trabajo que realiza y a su actividad física.

¿En qué consiste una alimentación sana?
En el consumo equilibrado de alimentos de manera que proporcione al organismo, las sustancias nutritivas que necesita para obtener la energía o fuerza, para realizar sus actividades normales. En el caso de los adultos para reparar y mantener los tejidos del cuerpo y en los niños, para construir, crecer, desarrollarse y realizar todas aquellas funciones que permiten un buen estado de salud. 60

¿Qué es Alimentación y Nutrición?
Con mucha frecuencia, los términos nutrición y alimentación son usados como si fueran sinónimos, cuando en realidad describen dos procesos que si bien están íntimamente ligados, son diferentes en muchos aspectos. La Nutrición la entendemos como la ciencia de los alimentos que estudia los procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos un cierto número de sustancias nutritivas que han de cumplir tres fines básicos:
o Aportar la energía necesaria para que se mantenga la integridad y el perfecto funcionamiento de las estructuras corporales.
o Proporcionar los materiales necesarios para la formación de estas estructuras y,
o Sintetizar las sustancias necesarias para regular el metabolismo.

Por el contrario, la Alimentación es el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que compone la dieta, son necesarias para la nutrición.

ABIAJA A UN MONDO SANO

TODO ESTOS CONTIENEN PROPIEDADES NUTRITIVAS

QUE FRUTAS ENCUENTRAS EN CHIAPAS ?

- Huaya o mamoncillo
- Cabeza de negro
- llama o papause
- jocote
- guineo y otras mas variedades

RECUERDA

RECOMENDACIONES: LAS SUGERENCIAS ADECUADAS DE LOS NUTRIMENTOS SON LA CANTIDAD DE ESTOS QUE LAS AUTORIDADES EN MATERIA DE NUTRICIÓN DE UN PAÍS RECOMIENDAN INGERIR PARA CUBRIRLOS EN FORMA SUFICIENTE

contenido nutricional

CONTENIDOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN COMPLEMENTARIOS A LA GUÍA METODOLÓGICA. La enseñanza de la nutrición como un saber, es un proceso complejo que requiere de la actividad de las y los alumnos. Ellos necesitan estar motivados, en un ambiente adecuado, flexible, que facilite la comunicación horizontal, las relaciones interpersonales y el intercambio de opiniones y ampliar la utilidad de dicho saber. Así, a través de sucesivas aproximaciones que partan de sus propias concepciones las y los alumnos irán re-estructurando dicho conocimiento y construyendo nuevos saberes más complejos. A su vez, estos aprendizajes deberán hacerse explícitos en los comportamientos alimentarios de los escolares.

La escuela debe ser la base para el aprendizaje de habilidades para la vida, incorporando la nutrición y las buenas prácticas de alimentación tanto en escuelas como en padres/madres de familia, que puedan replicar los mismos en las comunidades. Debe reconocerse la contribución de la escuela en el desarrollo físico y mental de los escolares, lo mismo en la promoción de una vida sana. Para los escolares y padres de las comunidades pobres, la educación nutricional debe generar conocimientos sobre la forma de evitar los problemas de malnutrición o la forma de conservar sus buenas prácticas alimentarias tradicionales.

El mejoramiento de la nutrición de los escolares debe ser una estrategia de prevención, basada en el cambio de comportamientos y modificación de hábitos alimentarios no sanos, tomando en cuenta los siguientes factores:

- Una nutrición adecuada es crucial para el desarrollo físico y mental saludables de los niños en crecimiento y adolescentes.
- Los escolares son consumidores actuales y futuros, por lo que necesitan una educación e información pertinente y relevante, a fin de adquirir patrones alimentarios saludables a lo largo de su vida.
- Los escolares como futuros padres, jugarán un rol muy importante en el desarrollo de sus propios hijos.
- Como miembros de una familia, los escolares proveen un importante estímulos entre la escuela y los padres, así como con la comunidad como un todo.

Los contenidos de alimentación y nutrición que forman parte de la Guía Metodológica de los maestros, con fines de su construcción conceptual de la temática de seguridad alimentaria, nutrición y salud, se han delimitado en tres ejes: Alimentación Sana, Nutrición y Salud y Producción de Alimentos en la Escuela y el Hogar. Dentro de estos ejes se han agrupado y consolidado los contenidos del Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica, fundamentalmente para el Área de Ciencias Naturales, en los distintos bloques que comprende los seres vivos en su ambiente, el ser humano y la salud; la tierra y el universo y materia, energía y tecnología.

Es así que dentro del eje Alimentación Sana, se incluyen los contenidos del DCNB relacionados con el ser humano y la salud y los seres vivos en su ambiente. En el eje de Nutrición y Salud, se incluyen los contenidos del ser humano y la salud y en el eje de Producción de Alimentos en el Hogar y la Comunidad, los contenidos relacionados con los seres vivos en su ambiente; materia, energía y tecnología y la tierra y el universo.

EXPERIENCIA LABORAL



José luna
ARTISTA

81 años, oriundo de Morelia, Michoacán. En 1975 llegó a San Miguel de Allende con su esposa Berta Vázquez. Ellos antes de llegar ahí vivieron en la Ciudad de México.

la buena preparación de los alimentos así como ellos lucharon, sin saber que lograrían más de lo que querían

HABILIDADES

- habilidades para multitareas
- buenas administradoras
- conocimiento de alimentos
- buena atención a los clientes

EXPERIENCIA LABORAL

Salford y Asociados
ENE 2019 - JUL 2021

- para vivir compraron un pequeño restaurante de unos 6 meses, un italiano llamado Adriano's y vivían en la azotea del mismo.
- Se quedaron con el chef, pues les habían dicho que era muy bueno, pero a su primer cliente le cocinó un bistec como una sueta de jabón, entonces decidieron despedirlo.
- Ellos sin saber cocinar, ni cómo llevar un restaurante. Le pidieron ayuda a su amigo Paul Schatz, de California que fue una semana a San Miguel para enseñarles a cocinar a platos italianos, aparte de las pizzas y con eso empezaron su menu y la decisión de cambiar el nombre a Mama Mia.

ESPECIALIDADES

- Poco a poco fueron aumentando su menu, la gente les pedía platos y empezaron a investigar cómo hacerlos de la mejor manera y con los mejores productos. "No importa que no sepan cocinar, pero si saben elegir y sobre todo buenas las mejores ingredientes, no fallan"
- Gracias a un compañero que fueron a trabajar a su restaurante, José pasó de ser mesero a artista. Aquí comenzaron las bohemitas en el restaurante, primero del talento de él y después acompañado del trovador Octavio Tovar. "Decidimos tratar de no vender nuestra alma al diablo, pero sin vender nuestra Bohemia, ni Mama Mia era y sigue siendo el centro de reunión de varios músicos"
- Empezaron sin límites. A Paso, hoy tienen su propia casa en la calle Hernández Macías, 91. Una casa el doble de grande que la anterior en metros cuadrados, con huerta en la parte de atrás, con escenario para hacer conciertos, y con diferentes lugares que aseguran la vida del Mama Mia. La gente regresa porque el trato es amable para cualquier persona. Todos son bienvenidos, siempre y cuando las personas que decidan visitar el restaurante sean respetuosas con los demás comensales.

BAZAR ECOLÓGICO



¡NO OLVIDES TRAER TU BOLSA ECOLÓGICA!

RECUERDA SIEMPRE LABAR TUS ALIMENTOS

LAS CASCARAS DE LAS FRUTAS Y VERDURAS SON ABONO

REGÍSTRATE EN @SITONCREIBLE

MIS RECETAS



Arroz al dente & calabazas saltadas

INGREDIENTES: (Para cuatro personas)

- 200 gramos de Arroz Blanco
- 400 gramos de calabazas
- 2 dientes de Ajo picado
- 200 gramos de tomates
- 300 gramos de Cebolla
- 4 huevos
- 200 gramos de Brócoli
- 500 ml de caldo casero
- 150 gramos de Aji
- Aceite de Oliva

PROCEDIMIENTO:

1. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

2. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

3. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

alimentos funcionales

Dada la prevalencia de enfermedades nutricionales crónicas, como la obesidad, y enfermedad cardiovascular, resulta evidente la preocupación científica por encontrar las modificaciones dietéticas que, instauradas desde la niñez, permitan la prevención y control de estas enfermedades

• FUNCIONALES
se exige que estos alimentos sean seguros de acuerdo con los estándares de valoración de riesgos alimentarios. En este conjunto genérico de alimentos funcionales se sitúan los probióticos y los prebióticos, recientemente incorporados en nutrición infantil con idea de alcanzar otros efectos saludables independientemente de las propiedades nutricionales de los alimentos o los que se añaden.

• PROBIÓTICOS:
significa "para la vida" conjunto de microorganismos vivos que al ser consumidos ejercen efectos beneficiosos para la salud del huésped

la de una preparación o producto que contiene microorganismos viables definidos, en cantidad suficiente para alterar la microflora

• SE ENCUENTRAN EN:
disponibles en nuestro mercado como alimentos lácteos fermentados, como yogures y otros productos lácteos, en zumos de frutas y en otras bebidas o complementos en polvo que contienen bacterias liofilizadas.

• PREBIÓTICOS:
hace referencia a un ingrediente alimentario no digerible que afecta beneficiosamente al huésped mediante la estimulación selectiva del crecimiento de un número limitado de bacterias en el colon.

capacidad de resistir la digestión en el intestino delgado y alcanzar el colon, donde son fermentados por la flora colónica con resultado de un crecimiento selectivo de bifidobacterias y lactobacilos

Tipos de prebióticos:
Los únicos prebióticos de los que se tiene conocimiento suficiente como para ser considerados como alimentos funcionales.

los fructanos tipo inulina, que incluye inulina nativa, oligofructosa, y los fructooligosacáridos (FOS)

son prebióticos, componentes de los alimentos que nutren las bacterias en nuestra microbiota intestinal.

RECETA FÁCIL: PASTEL DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 1/4 tazas de harina de trigo
- 1/2 taza de cacao
- 1 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1 1/2 tazas de azúcar blanca
- 1 1/2 taza de mantecquilla, suavizada
- 2 huevos
- 1 1/2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 1/2 tazas de leche.

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 175 °C (350 °F). Engrasa y enharina un molde de 23-33 centímetros.
2. En un recipiente, cierne juntos la harina, cacao, bicarbonato y sal. Reserva a un lado.
3. Bate el azúcar y mantecquilla en un tazón mediano hasta aerar. Sin dejar de batir, agrega los huevos y la vainilla.
4. Incorpora poco a poco los ingredientes secos, alternando con la leche. Bate la mezcla a velocidad alta durante 2 o 3 minutos más. Vierte dentro del molde engrasado.
5. Hornea entre 30 y 35 minutos aproximadamente o hasta que pase la prueba del palillo.
6. Opcional: Deja enfriar el pastel, desmolda y decora a tu gusto, puedes utilizar becm, chocolate o frutas.

EL ABCD DE LA NUTRICION

La evaluación integral del estado de nutrición comprende aspectos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos (A, B, C, D)

No sólo sirve para obtener un diagnóstico estático, sino también para conocer los agentes causales de ese estado y detectar riesgos de deficiencias o excesos.

es la condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrimentos, es por lo tanto, un proceso dinámico.

Gibson la define como la interpretación de la información obtenida de estudios clínicos, dietéticos, bioquímicos y antropométricos, y que esta información se utiliza para conocer el estado de salud determinada a partir del consumo y utilización de nutrimentos de los sujetos o grupos de población

Los objetivos de la evaluación del estado de nutrición son los siguientes:
Conocer del estado nutricional del individuo.
Conocer los agentes causales del estado de nutrición.
Detectar los individuos en riesgo de deficiencias y/o excesos.
Medir el impacto que tienen los alimentos en el estado nutricional, como factor determinante.

La evaluación del estado de nutrición requiere de varios elementos para su aplicación:

- Obtención de datos e información por parte del individuo evaluado
- La realización de una serie de pruebas y mediciones.
- La aplicación sistemática y ordenada de los mismos.
- La evaluación e interpretación de los datos, informaciones, mediciones y pruebas obtenidas.
- El establecimiento de un diagnóstico sobre el estado de nutrición del sujeto evaluado.

Los cuatro métodos que en conjunto permiten evaluar el estado de nutrición son:

- Antropométricos: evalúan la composición corporal.
- BiQUÍMICOS: evalúan la utilización de nutrimentos.
- Clinicos: manifestaciones físicas de excesos y deficiencias.
- Dietéticos: evalúan consumo de alimentos, hábitos, entre otros.

se identifican como el ABCD de la evaluación del estado de nutrición. El estado de nutrición en equilibrio debe cumplir con las siguientes características:

- Al evaluar la dieta, cumple con todas y cada una de las características de la dieta correcta.
- Presenta un funcionamiento biológico adecuado que no interviene de manera alguna con los procesos fisiológicos de digestión, absorción, transporte, utilización, metabolismo o excreción de nutrimentos.
- Las dimensiones físicas y composición corporal son adecuadas o normales de acuerdo con lo esperado para su edad, condición fisiológica y sexo.
- Su apariencia física es normal, es decir, que no presenta señales visibles de mala nutrición.

clasificación de los alimentos

Para poder estudiar los alimentos desde el punto de vista nutricional, pueden clasificarse de muchas maneras

SEGÚN SU ORIGEN Y PROCEDENCIA: DE ORIGEN ANIMAL O DE ORIGEN VEGETAL;
 SEGÚN SU COMPOSICIÓN EN FUNCIÓN DEL NUTRIENTE DOMINANTE, HIDRATOS DE CARBONO, LÍPIDOS, PROTEÍCOS; POR LA FUNCIÓN QUE DESARROLLAN EN EL ORGANISMO: ENERGÉTICOS, PLÁSTICOS O REGULADORES.

clasificación de los alimentos

Clasificación natural:

Los alimentos se clasifican de acuerdo con el tipo de nutrimentos que contienen y su origen:

Especies vegetales	Especies animales
Organos y tejidos frescos de plantas superiores.	Leche humana.
Hongos.	Leches de otras especies.
Algas.	Organos y tejidos animales.
Semillas maduras.	Huevos.
	Insectos

Una alimentación correcta debería aportar, por tanto, todos los nutrientes necesarios para el organismo y una cantidad suficiente de fibra alimentaria. Esto puede conseguirse mediante una dieta que contenga, al menos, uno o dos alimentos de cada grupo por día en cantidad suficiente, pero no en exceso.

13 de marzo

¡Hola! ¿cómo estás? ¿Qué hiciste hoy? ¿Qué planes tienes para mañana?

cuenta como es tu día a día

Querido diario...

road. know. grow.

airline ticket

¿SABES QUÉ ES EL PLATO DEL BUEN COMER?

El plato del bien comer o representación gráfica de los grupos de alimentos en México, es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, oficialmente validada en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria

La imagen es un círculo dividido en tres partes iguales de tres colores: verde, amarillo y rojo, conforman el grupo 1; verduras y frutas, el grupo 2; cereales, leguminosas y

NOMBRE: _____ MAESTRO: _____
 CLASE: _____ FECHA: _____

Sopa de letras clasificación de los alimentos

SUANOS CUTIAJSXLGWLFE
 EYRIDJCAZGJZFXHQEKE
 MJWSAFQTXBBBSVISRCKR
 ISWICDFTAENZGZTNIHBB
 LUQSSPHVZEUUSGAZEZH
 LZEUERÁMOCSICNARFHQB
 ARDHPRTZIWPMDXAEWUIW
 SDESHKIAYCUOHGMRSM EZ
 MJNREUIGNMMJLRPGIAFW
 ALAJRDPDMOPEBSJHCNNI
 DIRLUAWTNP MHVZSSJAUC
 URNGJGBTMNTYLFNVNCC E
 RKWWQGEALGASZIZBBLQU
 APHNTSPTLYWBSOMDXIYL
 SRQVDASOSEUQBGATACNTW
 DHXENUVHPRDXFYSZYCAD
 WMOTGEIFRTFNHMLCFEDY
 ACSAUZLDXGSOADHPVCNY
 KBRHLRXNYPASAURSTMU
 JOCEWQMJPMTLELPJDMOKP

- LECHE HUMANA
- ALGASA
- SEMILLAS MADURAS
- HUEVO
- INSECTO
- PESCADO

La relación entre la dieta y la salud o la enfermedad es indiscutible.

alimentación saludable

para estar sano es indispensable alimentarse bien, y, por la otra, las dietas defectuosas tienen un papel bien establecido, aunque parcial, en la etiología de muchas enfermedades, desde la desnutrición y las deficiencias simples

Completa. Debe contener todos los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrientes inorgánicos y vitaminas).

Equilibrada. Los nutrientes deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos, quienes recomiendan que los hidratos de carbono deben ocupar de 50 hasta 70%.

Aunque la alimentación es solo uno entre numerosos determinantes, es claro que algunas dietas se asocian con menor prevalencia de las enfermedades mencionadas y por ello se las considera preventivas. Por otro lado, una vez que el padecimiento se manifiesta clínicamente, la instauración de una dieta correcta puede permitir controlarlo en forma satisfactoria.

Suficiente. Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera que los adultos tengan una buena nutrición y mantengan un peso saludable.

Inocua. Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud, ya que debe estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

Varia. Es decir, implica incluir diferentes alimentos y platos en cada comida. Es recomendable que la variación se logre con alimentos de temporada; por lo general, éstos se ofrecen a precios más bajos.

Adecuada. La alimentación debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo.

¿SABES QUÉ ES EL PLATO DEL BUEN COMER?

El plato del bien comer o representación gráfica de los grupos de alimentos en México, es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, oficialmente validada en la Norma Oficial Mexicana para brindar orientación alimentaria



La imagen es un círculo dividido en tres partes iguales de tres colores: verde, amarillo y rojo, conforman el grupo 1; verduras y frutas, el grupo; 2; cereales, leguminosas y

mantener la temperatura y mantener una salud del individuo

AGUA

El agua es el componente único más importante del cuerpo.

El agua hace que los solutos estén disponibles para las reacciones celulares. Es un sustrato en reacciones metabólicas y un componente estructural que da forma a las células. El agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción.

El agua mantiene la constancia física y química de los líquidos intracelulares y extracelulares y tiene una participación directa en el mantenimiento de la temperatura corporal. La evaporación de la sudoración enfría el cuerpo durante el tiempo cálido, impidiendo o retrasando la hipotermia.

El agua mantiene la constancia física y química de los líquidos intracelulares y extracelulares y tiene una participación directa en el mantenimiento de la temperatura corporal. La evaporación de la sudoración enfría el cuerpo durante el tiempo cálido, impidiendo o retrasando la hipotermia.

El agua supone del 60% al 70% del peso corporal total del adulto delgado, pero solo del 45% al 55% del adulto obeso.

El agua corporal total es mayor en atletas que en no atletas y disminuye con la edad y la disminución de la masa corporal.

El agua extracelular del plasma, la linfa, las secreciones y el líquido raquídeo equivale a una tercera parte del agua corporal total o un 20% del peso corporal.

El agua extracelular del plasma, la linfa, las secreciones y el líquido raquídeo equivale a una tercera parte del agua corporal total o un 20% del peso corporal.