# Materia

Ciencia, tecnologia, sociedad y valores

# Alumno (a)

Marely Concepción Jimenez Gordillo

# Profesor (a)

Luz Elena Cervantes

# Fecha de entrega

17/09/2022

Alimentación

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Introducción a la alimentación  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  C:\Users\dell\Downloads\descarga (34).jpg | Historia de la alimentación  Al principio se consumían los alimentos sin cocinarlos. La dieta estaba formada por frutas, raíces, semillas, insectos, larvas, y carroña.  C:\Users\dell\Downloads\descarga (35).jpg | Cultura de la alimentación  La cultura alimentaria se entiende como los usos tradiciones, costumbres y elaboraciones simbólicas de los alimentos y donde además influye el ciclo productivo de los alimentos del contexto en particular.  C:\Users\dell\Downloads\descarga (36).jpg | Influencia extranjera en la alimentación  La cultura se manifiesta no solo en los hábitos alimenticios, sino también en otras normas de vida; las personas que tienen una cultura común se alimentan de forma similar, tienen costumbres similares.  C:\Users\dell\Downloads\gastronomia-mexicana.jpeg |
| Propiedades de los alimentos  Los alimentos se agrupan por su composición nutricional, cantidad de proteínas, lípidos (grasas), hidratos de carbono o agua que contiene un alimento.  C:\Users\dell\Downloads\images (9).jpg | División y función de los alimentos  Los tipos de alimentos se clasifican en 3 grupos. Los alimentos constructores, energéticos y reguladores  C:\Users\dell\Downloads\descarga (37).jpg | Pirámide nutricional  La pirámide alimenticia o nutricional es una herramienta gráfica que muestra de manera sencilla la cantidad de alimentos que se deben consumir para tener una dieta balanceada.  C:\Users\dell\Downloads\descarga (8).png | El plato del buen comer  El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos, la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes  C:\Users\dell\Downloads\plato_bien_comer_2.jpg |
| La jarra del buen beber  es una guía informativa que te muestra cuáles son las bebidas saludables a la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día, ésta te hará percatarte que algunas de las bebidas que ingieres durante el día son dañinas para tu organismo  C:\Users\dell\Downloads\jarra.png | Alimentos que no deben faltar en nuestra casa  Cereales, verduras, frutas, menestras, pescados, carnes y productos curados en sal, huevos y lácteos, aceite y vinagre, café, te y especias, dulces y azucares  C:\Users\dell\Downloads\images (10).jpg | La alimentación chatarra y comida rápida  El término “comida chatarra” se usa para describir los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad  C:\Users\dell\Downloads\descarga (38).jpg | Alimentación en la actualidad  La alimentación hoy en día está cargada de productos procesados, de aditivos, de pesticidas, de hormonas de crecimiento, y es muy baja en nutrientes esenciales.  C:\Users\dell\Downloads\descarga (39).jpg |
| Alimentación y sociedad  La dieta ha de ser equilibrada para aportarle a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para funcionar. Una buena alimentación mejora tu salud de forma integral: desde la salud cardiovascular,la salud bucal y también la salud mental. | Avances científicos el la alimentación  Las nuevas tecnologías en la conservación de alimentos van desde la aplicación de altas presiones, irradiación, ultrasonidos o la aplicación de campos electromagnéticos.  C:\Users\dell\Downloads\descarga (40).jpg | Desarrollo sustentable en materia alimenticia  Los alimentos sustentables son aquellos cuyo modo de producción y consumo no perjudica al medio ambiente. Una alimentación sustentable privilegia por consiguiente: Alimentos orgánicos o agroecológicos | Alimentos y mercadotecnia  El marketing de alimentos consiste en conseguir que la gente compre más comestibles mediante una serie de técnicas de comercialización que añaden valor a un producto alimentario y persuaden al consumidor para que lo compre.  C:\Users\dell\Downloads\descarga (42).jpg |

Referencias o bibliografías

<https://www.binasss.sa.cr>

<https://esjoy.es>

<https://www.scielo.org.mx>

<https://repositorio.comillas.edu>

<https://www.salud.mapfre.es>

<https://www.gourmet.com.co>

<https://aprende.com>

<https://www.ciad.mx>

<https://www.gob.mx>

<https://supermamaspanama.com>

<https://kidshealth.org>

<https://www.infosalus.com>

<http://www.policlinicaprades.com>

<https://bmeditores.mx>

<https://thefoodtech.com>

<https://abasto.com>