

- Falta creatividad

- Las ultimas pag, tienen forma que ya fueron hechas por compromiso

- Falta orden en tu trabajo

- faltaron temas.

7 G.1.

- la obesidad infantil es un problema de salud pública cada vez más importante en nuestro país

Los cambios en los estilos de vida sociales y laborales que han experimentado la sociedad

Los dietas tradicionales han sido remplazados, con dietas con mayor densidad energética. Uno de los problemas más importantes de la obesidad infantil se ve reflejado en su vida adulta, con una carga de enfermedades asociadas muy importantes.

Enfermedades asociadas a la obesidad, que además tienden a agravarse y que pueden estar presentes hasta la infancia.

- Valores nutritivos y Saludables

Una dieta correcta y adecuada
además de proporcionar energía
y nutrientes necesarios para el
funcionamiento de la salud vital,
mejorar de forma significativa
nuestra calidad de vida

Cuando se habla de alimentos
Saludables debemos considerar que
estos no deben

- proporcionar sensación de bienestar
a aspectos culturales y sociales
que van más allá del acto nutricional
- Aumentar la eficacia de nuestros
organismos aportando sustancias
necesarias para la formación,
crecimiento y reparación de
nuestra estructura corporal

- Las proteínas

Están formadas por aminoácidos. Concretamente ocho, los denominamos aminoácidos esenciales, no pueden ser sintetizados por el organismo y deben ser aportados diariamente por la dieta.

→ Una dieta equilibrada debe contener

- 50% de proteínas de origen animal o alto valor biológico.

- 50% de proteínas de origen vegetal: Leguminosas, Cereales, Frutas secas.

para aumentar el valor biológico de proteínas se necesita combinar legumbres con cereales en la misma comida, dado que sus aminoácidos se complementan.

- Los hidratos de Carbono

Su principal función es ser fuente de energía, pero es el principal combustible de las células del organismo

Se dividen en

- Hidratos de Carbono Simple

Se digieren y se absorben rápidamente de manera que elevan la glucemia (azúcar en sangre) rápidamente y se encuentran: resp. téica, bebidas azucaradas, Zumos y frutos secos

- Hidratos de Carbono Complejos

requieren más tiempo para ser digeridos, por lo que su absorción y paso a la sangre, se produce de manera más lenta

- La fibra alimentaria

Son grupos heterogéneos de sustancias, una soluble y otra insoluble, la mayoría, hidratos de carbono. La fabrica los alimentos

- Principales funciones en el Organismo

- Producir sensación de saciedad
- Disminuir la absorción de colesterol y reducir la absorción de glucosa
- Estimular y regular la función intestinal
- Disminuir la absorción de sustancias tóxicas

