

SUPER NOTA



QUE ES LA TECNOLOGÍA

La tecnología no es una cosa sino un proceso, una capacidad de transformar o combinar algo ya existente para construir algo nuevo o bien darle otra función.

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, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.



HISTORIAL DE LA ALIMENTACIÓN DESDE LA ÉPOCA PREHISTÓRICA

Los primeros homínidos obtenían energía y proteínas de frutas, verduras, raíces y nueces.



CULTURA DE LA ALIMENTACIÓN

La cultura alimentaria se entiende como los usos (lujo, placer), tradiciones (religión), costumbres (estatus social, interacción social) y elaboraciones simbólicas de los alimentos.



SUPER NOTA



INFLUENCIA EXTRANJERA EN LA ALIMENTACIÓN



influencia son los tacos al pastor, los cuales probablemente nacieron en tierras poblanas como adaptación del shawarma árabe; se cambió el pan pita por tortilla, el cordero por el cerdo y los condimentos fueron sustituidos por achiote, vinagre y especias.

SIGNIFICADO RELIGIOSO

Que profesa una religión y practica sus normas y preceptos.



PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

El valor nutricional se compone de macronutrientes esenciales: proteínas, grasas e hidratos de carbono, de micronutrientes como vitaminas y minerales y de los valores energéticos que nos aporta el alimento.



DIVISION Y FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

Nutrientes con función energética: hidratos de carbono y grasas.
Nutrientes con función estructural o plástica: proteínas. Nutrientes con función reguladora: vitaminas y minerales.

SUPER NOTA



PLATO DEL BUEN COMER

es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria,

JARRA DEL BUEN BEBER

es una guía para la correcta hidratación, que cuenta los seis niveles de porciones de líquidos recomendadas para consumir todos los días



ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR NUNCA EN NUESTRA MESA

Verduras.
Soja.
Maíz.
Salmón.
Avena.
Yogur.
Papaya.
&
Uyaba.

LA FIBRA COMO PREVENCIÓN

Una dieta alta en fibra puede reducir el riesgo de desarrollar hemorroides y bolsas pequeñas en el colon



SUPER NOTA



LA ALIMENTACIÓN CHATARRA Y COMIDA RÁPIDA

se caracteriza por contener una gran cantidad de aditivos que son perjudiciales para la salud.

LA 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



ALIMENTACIÓN Y SOCIEDAD

La alimentación cumple con una función social primaria ya que implica estructuras, valores culturales e incluso es considerada como un evento compartido que refleja bienestar social y colectivo.

AVANCES CIENTÍFICOS EN LA ALIMENTACIÓN

Envases activos. ...
Recubrimientos comestibles. ...
Cortes por ultrasonidos. ...
Calentamiento óhmico. ...
Microencapsulamiento de ingredientes

