



# Alimentacion

## > NUTRIMENTOS

Es aquel que se encuentra en los alimentos y nos ayuda a que las celulas puedan tener energia y asi poder hacer que el metabolismo funcione

## > ALIMENTACION

Accion con la cual proveemos a nuestro cuerpo energia para que tenga un buen funcionamiento

## > NUTRIENTE

son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo.

## > NUTRICION

Se encarga de dar energia al cuerpo y de realizar los procesos para que el organismo pueda incorporar y transformar los nutrientes

## > HABITO DE ALIMENTACION

Son costumbres que se van creando conforme uno va creciendo de acuerdo a nuestros gustos y a la disponibilidad de los alimentos variados

## > ALIMENTACION CORRECTA

Es cuando consumes una variedad de alimentos del plato del buen comer. como los son leguminosas, verduras, frutas, cereales y alimentos de origen animal

## > ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Son nuestros hábitos diarios que nos ayudan a mantener una vida saludable sin limitaciones. todo con una dieta correcta y ejercicio

## > ESENCIALES

son los que necesitamos adquirir con los alimentos porque el cuerpo no puede sintetizarlos por el mismo (vitaminas, minerales, proteína, grasas, carbohidratos y agua

## > NO ESENCIALES

que son producidos por el organismo a través de otros componentes.



# → SALUD

ES

el estado de bienestar físico,  
emocional y  
social de un mnarviado v no soo a  
mera  
ausencia de una enrremedaca

## ELEMENTOS

### SALUD SOCIAL

está asociada al estado de bienestar que una persona tiene de acuerdo a las condiciones de su entorno

### salud mental

se puede ver afectada por un estado de tristeza o por estados mas graves, como depresión o trastornos de personalidad.

### SALUD FISICA

se refiere al buen funcionamiento de los ordanos y sistema de organismo.



# SISTEMA DIGESTIVO

FORMADO POR:

**BOCA**

ESTA CONSTITUIDO POR:  
DIENTES, LENGUA Y SALIVA

**ESOFAGO**

CONDUCE EL:  
BOLO ALIMENTICIO

**ESTOMAGO**

SEGREGA:  
LIQUIDOS Y JUGOS ESTOMACALES

**INTESTINO DELGADO**

SE MEZCLAN:  
JUGOS INT.  
L. DE PANCREAS Y HIGADO  
PASAN A LA SANGRE

**INTESTINO GRUESO**

EXPULSA:  
DESPERDICIOS O HECES  
RECTO Y ANO



## TRADICIONES

La Dieta Tradicional y la Dieta Mediterránea tienen en común la utilización preferente de alimentos frescos, de temporada, en su mayor parte procedentes del Reino Vegetal. Con la presencia de una gran cantidad de alimentos "crudos" o ligeramente cocinados que proporcionan gran cantidad de vitaminas, minerales, enzimas y fermentos.

### TRADICION ALIMENTARIA

- Cocina Regional
- Recetas Familiares
- Platos Típicos

### INGREDIENTES TRADICIONALES

- Alimentos Autóctonos
- Especies y Condimentos
- Métodos de Preparación

### IMPACTO EN LA SELECCION DE ALIMENTOS

- Preferencias Culturales
- Hábitos Alimentarios
- Elección de Ingredientes

### IMPORTANCIA DE LA EDUCACION NUTRICIONAL

- Combinar Tradición con Nutrición
- Conciencia de Opciones Saludables
- Preservación de la Herencia Culinaria

### BENEFICIOS Y DESAFIOS

- Conexión Cultural
- Transmisión de Conocimientos
- Adherencia a la Tradición
- Posibles Limitaciones Nutricionales



## Mapa conceptual

**Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto**  
**Nombre del tema Parcial: Alimentos como fenómeno cultural**  
**Nombre de la Materia :Alimentación y cultura**  
**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen**  
**Nombre de la Licenciatura: Nutrición**  
**Segunda unidad**  
**Fecha de elaboración: 13 de octubre 2023**



# BIOGRAFIA

[HTTPS://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX/](https://plataformaeducativauds.com.mx/)

[PEDIATRANUTRICIONAL.COM](http://pediatranutricional.com)

[MEDICALNEWTODAY.COM](http://medicalnewstoday.com)

[ES.SCRIBI.COM](http://es.scribi.com)

