



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Brayan Yahel Fernández López

Nombre del tema: Alimentos

Parcial: I

Nombre de la Materia: Ciencia , Tecnología , Sociedad y Valores I

Nombre del profesor: Jorge Alberto Hernández Pérez

Nombre de la Licenciatura: Recursos Humanos

Cuatrimestre: I

Introducción:

En esta Súper Nota hablaremos sobre la importancia de la ciencia y de la tecnología.

También sobre el plato del buen comer y de la jarra del buen beber esto con una finalidad de conocer más sobre todo esto y aprender a comer y tomar sanamente los productos adecuados para nuestro cuerpo.

Ciencia:

La ciencia es el conjunto de conocimientos organizados, jerarquizados y comprobables, obtenidos a partir de la observación de los fenómenos naturales y sociales de la realidad (tanto natural como humana), y también de la experimentación y demostración empírica de las interpretaciones que les damos.

Estos conocimientos, además, son registrados y sirven de base a las generaciones futuras. Así que la ciencia se nutre a sí misma, se cuestiona, depura y acumula con el paso del tiempo.



Tecnología:

Sobre la tecnología escuchamos hablar casi a diario. A diferencia del concepto de ciencia, la tecnología parecería estar más cercana a nosotros, porque reconocemos que vivimos inmersos en ella permanentemente.

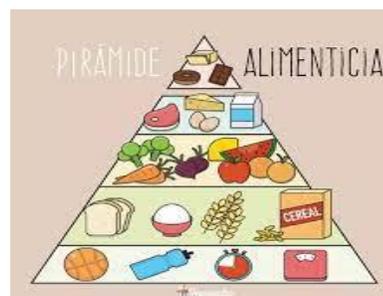
Incluso la vemos en espacios nuevos que nos toca recorrer, agilizando los procesos y acortando los tiempos.



Pirámide Nutricional:

Es una representación que se usa para explicar cómo se consigue una alimentación equilibrada. Dicho de otra forma, la pirámide alimenticia es una representación visual que nos vale para entender que alimentos consumir para conseguir una dieta sana.

La pirámide alimenticia es una de las bases imprescindibles, junto al ejercicio y a la vida activa, para conseguir un estilo de vida saludable.



Plato del buen comer:

El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la norma oficial mexicana (NOM), para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México;

Ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria se correcta y balanceada.



Jarra del buen beber:

Para que tengas una idea del consumo de bebidas del consumo de bebidas y su porción recomendable al día, la Secretaria de Salud propone la “Jarra del buen beber”, una guía para la correcta hidratación y como ayuda para evitar el sobrepeso.

Apégate lo más posible a las cantidades líquidas sugeridas. Si bien es preferible optar por el agua natural, puedes ingerir otros tipos de bebidas con moderación y cuidando las cantidades que consumes al día, sobre todo si contienen azúcares.



Avances científicos en la alimentación:

Los avances científicos y técnicos permiten hoy producir alimentos y bebidas que se adaptan mejor a las demandas de los consumidores de una manera segura, con procesos productivos más sostenibles y eficientes, cubriendo la demanda de mercados globales.



Bibliografía:

<https://concepto.de/ciencia/>

<https://www.unl.edu.ar/ingreso/cursos/cac/21ot/>

<https://www.esneca.com/blog/que-es-piramide-alimenticia/>

<https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>

<https://www.gob.mx/issste/articulos/neneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>

www.interempresas.net