



Mi Universidad

Nombre Del Alumno: Juan Ignacio López Pérez

Nombre Del Tema: Unidad 1 Alimentacion

Parcial: Primer Parcial

Nombre De La Materia: Ciencia, Tecnología, Sociedad Y Valores 1

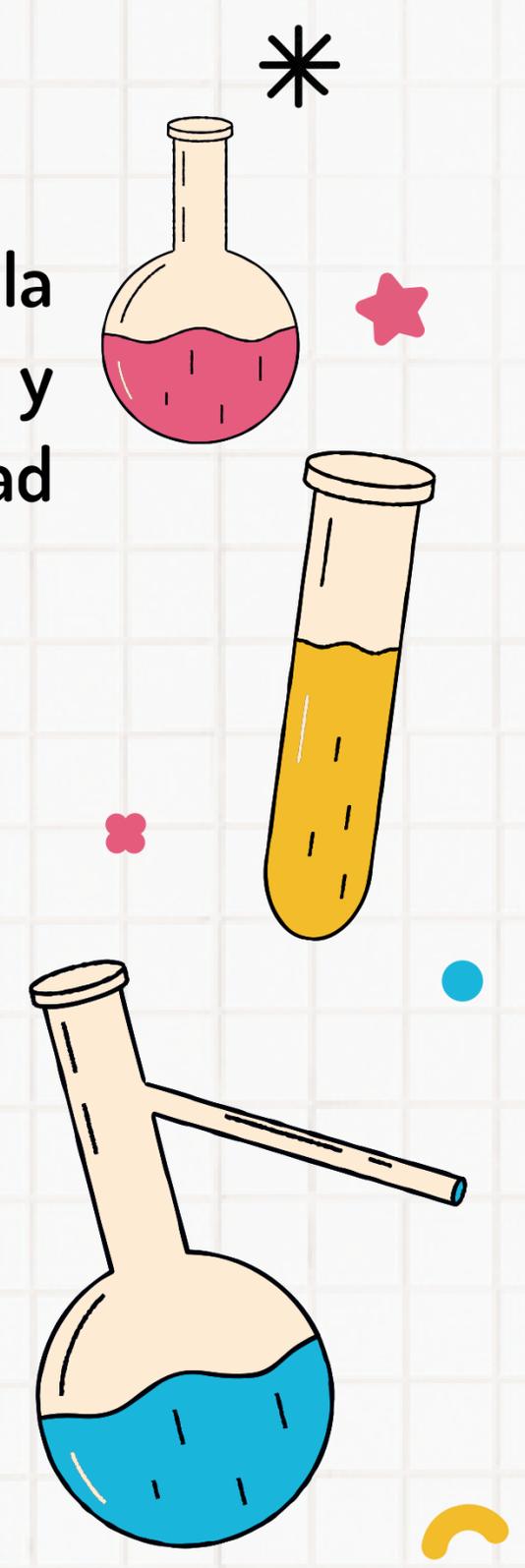
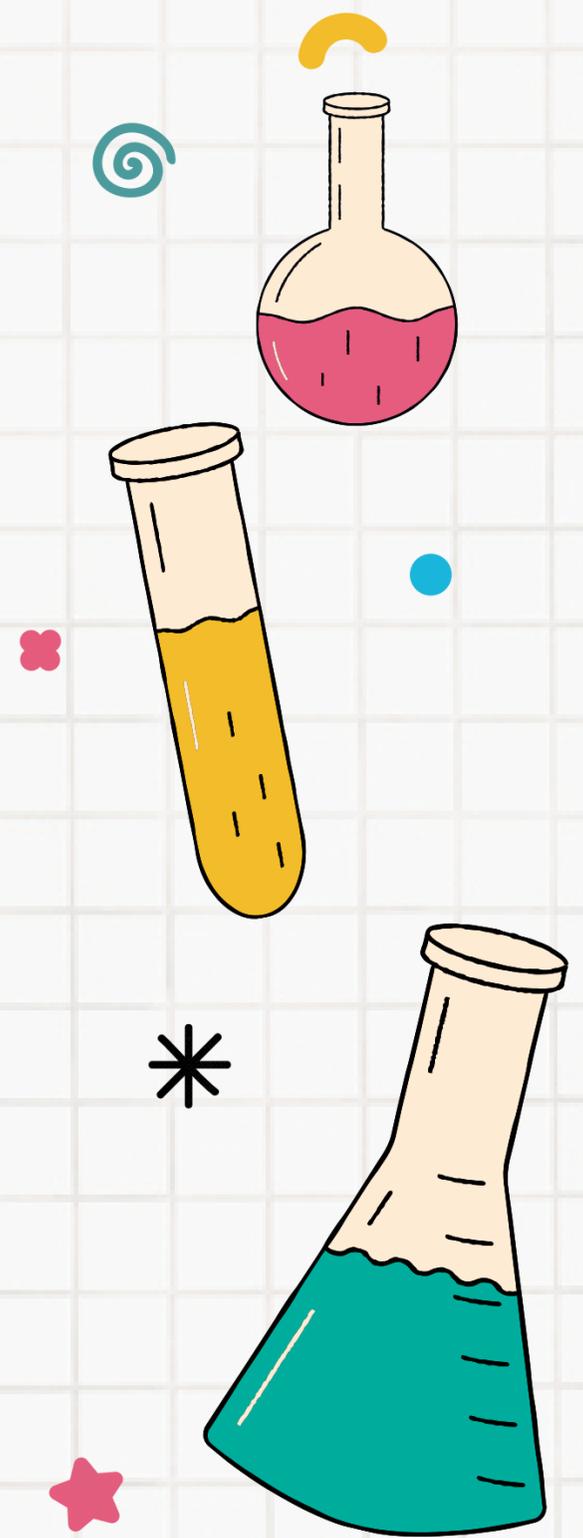
Nombre Del Profesor: Jorge Alberto Hernandez Perez

**Nombre De La Licenciatura: Técnico En Administracion
De Recursos Humanos**

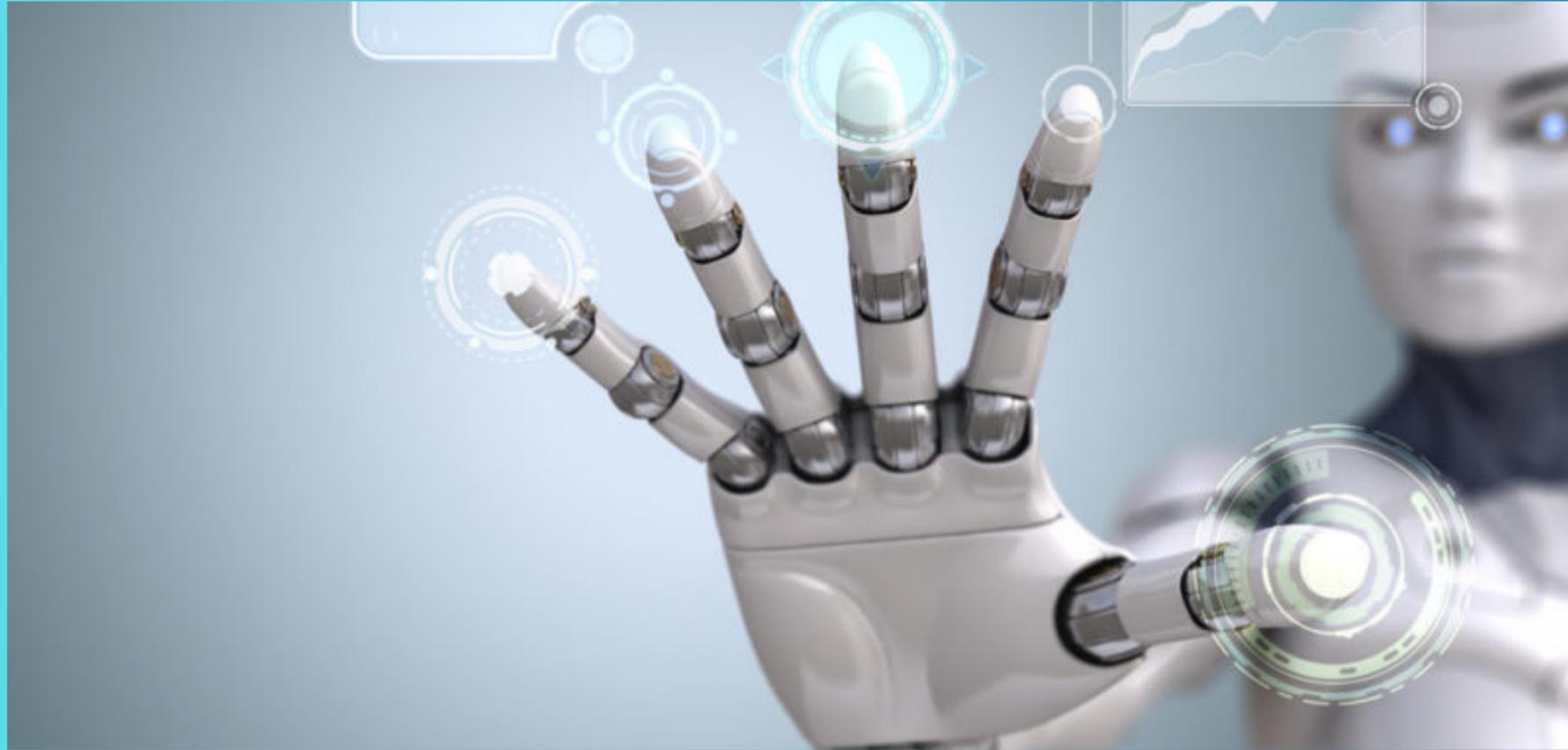
Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre

CIENCIA

La ciencia es un conjunto de conocimientos obtenidos mediante la observación y el razonamiento, sistemáticamente estructurados y de los que se deducen principios y leyes generales con capacidad predictiva y comprobable experimentalmente.



TECNOLOGIA



La tecnología es el conjunto de nociones y conocimientos científicos que el ser humano utiliza para lograr un objetivo preciso, que puede ser la solución de un problema específico del individuo o la satisfacción de alguna de sus necesidades.



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 FUNCION

Los alimentos nos aportan los nutrientes que el cuerpo necesita para llevar a cabo sus funciones adecuadamente. Según la función que desempeñan, podemos clasificar los nutrientes en:

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

Estos nutrientes se encuentran repartidos de forma desigual en los alimentos, por lo que para que la dieta nos aporte todos ellos en las cantidades adecuadas, es recomendable incluir una gran variedad de alimentos a lo largo del día. De esta forma nos aseguramos que estamos tomando todos los nutrientes que necesitamos.



PIRAMIDE NUTRICIONAL

La pirámide alimentaria, o también llamada pirámide alimenticia, indica la cantidad de alimento a consumir diariamente en proporciones adecuadas para cada grupo.

PLATO DE BUEN COMER

El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación

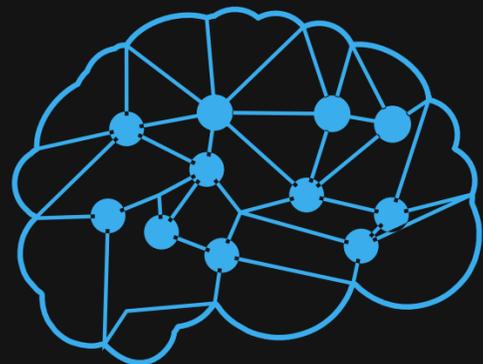


JARRA DEL BUEN BEBER

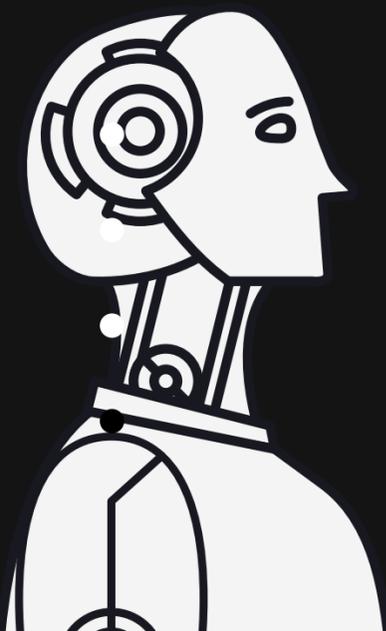
Es una guía ilustrativa que enseña las recomendaciones de bebidas saludables para la población mexicana, la cual clasifica 6 niveles de bebidas



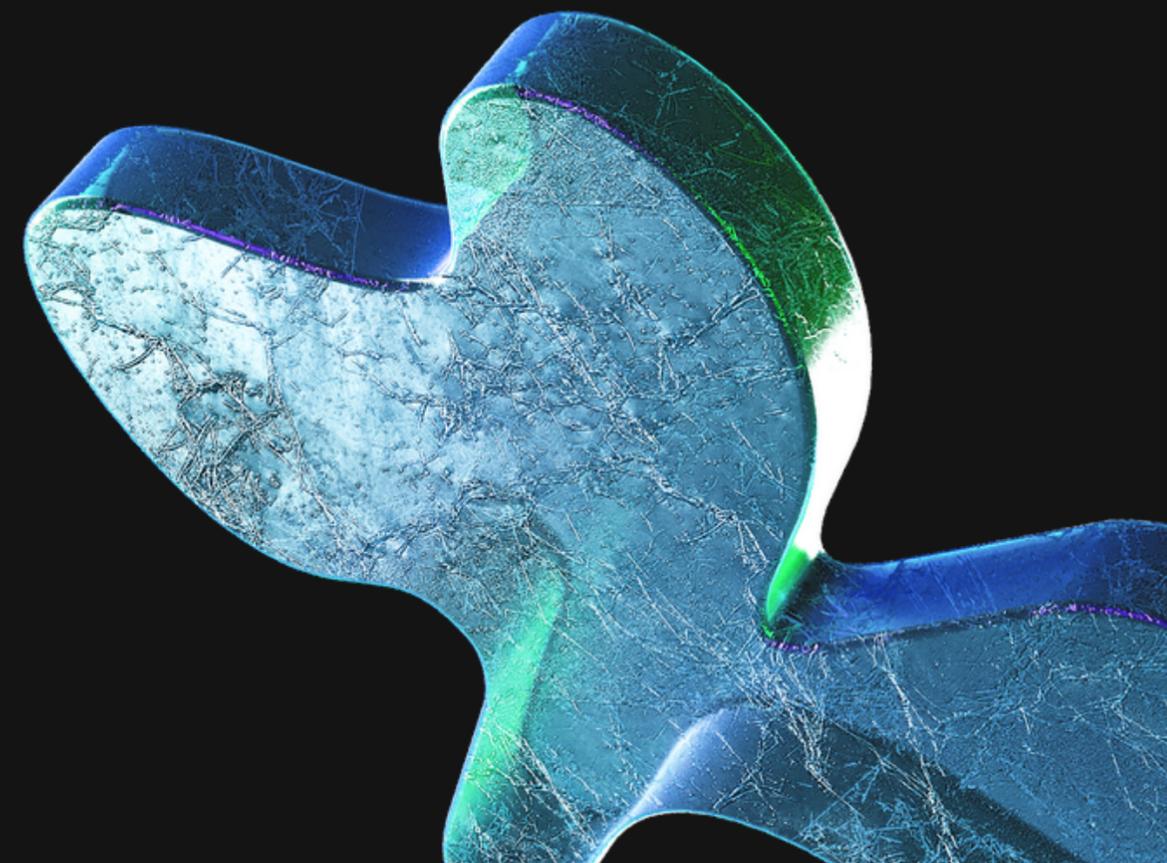
Avances Tecnológicos



Estas nuevas tecnologías enfocadas en los alimentos siguen un curso exponencial. Esto se debe fundamentalmente a la reducción de los costos y de la complejidad. Muchas son disruptivas porque van a lograr cambiar el modelo de los negocios. En alimentos y bebidas, las que más se aplican son:



- Nanotecnología**
- Biotecnología**
- Alimentos cultivados in vitro**
- Impresión de alimentos en 3D**



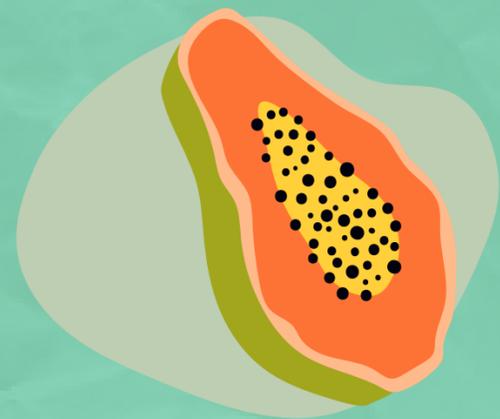


DESAROLLO SUSTENTABLE EN MATERIA ALIMENTICIA

es aquel que garantiza la seguridad alimentaria y la nutrición para todos, de forma que no comprometan las bases económicas, sociales y ambientales para las futuras generaciones.

ALIMENTOS QUE NO DEBEN DE FALTAR

Son las verduras y hortalizas, las frutas, los cereales integrales, el aceite de oliva, las legumbres, los frutos secos como las nueces, los pescados, los huevos, los lácteos y las carnes blancas..



FIBRAS COMO PREVENCIÓN

Se encuentra principalmente en frutas, verduras, granos enteros y legumbres, es probablemente más conocida por su capacidad de prevenir o aliviar el estreñimiento.



MERCADOTECNIA

es el conjunto de estrategias y técnicas utilizadas por las empresas del sector para promocionar y vender sus productos.



ALIMENTACION Y SOCIEDAD

Implica estructuras, valores culturales e incluso es considerada como un evento compartido que refleja bienestar social y colectivo.



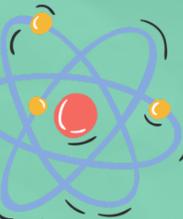
ALIMENTACION EN LA ACTUALIDAD

El patrón de alimentación actual ha ido tomando la tendencia de incluir alimentos altamente calóricos y pobres en nutrientes,



AVANCES CIENTIFICOS

Aditivos naturales. Ingredientes funcionales. Estabilizadores de producto. Mejoras sensoriales de alimentos u otros productos.



COMIDA CHATARRA

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.



Fuentes Bibliográficas

<https://dle.rae.es/ciencia>

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

<https://www.significados.com/alimentacion/>

[https://invdes.com.mx/los-investigadores/la-alimentacion-y-nutricion-en-el-mexico-prehispanico/#:~:text=El%20alimento%20b%C3%A1sico%20del%20M%C3%A9xico,la%20yuca\)%20y%20frutas%20tropicales](https://invdes.com.mx/los-investigadores/la-alimentacion-y-nutricion-en-el-mexico-prehispanico/#:~:text=El%20alimento%20b%C3%A1sico%20del%20M%C3%A9xico,la%20yuca)%20y%20frutas%20tropicales)

<https://udlondres.com/2022/06/el-plato-del-buen-comer-y-la-jarra-del-buen-beber/>

<https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/la-jarra-del-buen-beber?>

[idiom=es#:~:text=Para%20que%20tengas%20una%20idea,a%20las%20cantidades%20l%C3%ADquidas%20sugeridas.](https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/la-jarra-del-buen-beber?idiom=es#:~:text=Para%20que%20tengas%20una%20idea,a%20las%20cantidades%20l%C3%ADquidas%20sugeridas.)

<https://comercialjimara.es/comida-mexicana->

[historia/#:~:text=%C3%81mbito%20cultural,ma%C3%ADz%2C%20frijol%20o%20la%20calabaza.](https://comercialjimara.es/comida-mexicana-historia/#:~:text=%C3%81mbito%20cultural,ma%C3%ADz%2C%20frijol%20o%20la%20calabaza.)

<https://www.revista.unam.mx/2019v20n1/salud-y-cultura-alimentaria-en-mexico/>

<https://thefoodtech.com/tecnologia-de-los-alimentos/tecnologia-alimentaria-los-principales-avances-para-la-comida-del-futuro/>