



UDS

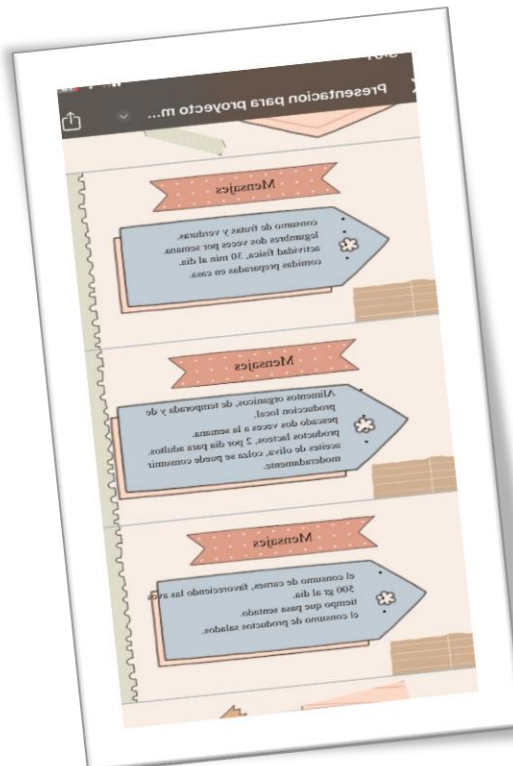
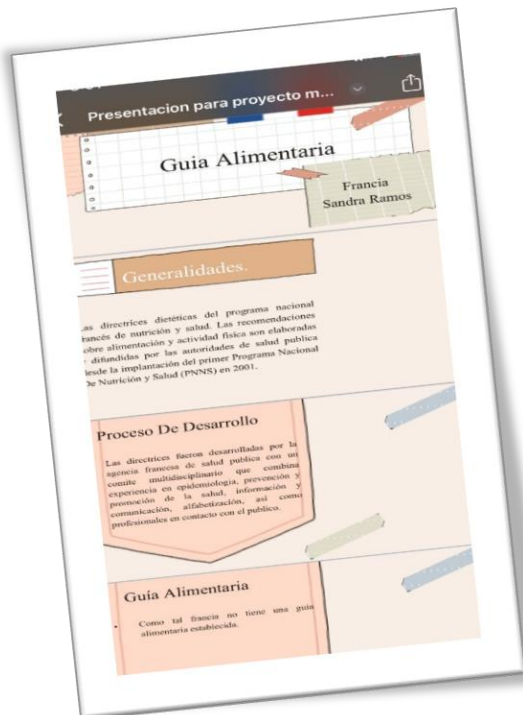
NUTRICION

NOMBRE DEL ALUM: Pablo David Gómez Valdez

NOMBRE DEL PROF: Luz Elena Cervantes

TRANSTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

Bibliografía: exposiciones nut. trastornos de cultura alimentaria



3:01 exposición guía alimentaria - Japón

GUIA ALIMENTARIA-JAPON

DR. LUZ ELENA CERVANTES MONROY
POR: JAZMIN MAZAREGOS

ORIGEN DE LA GUIA ALIMENTARIA DE JAPON

- Después de la Segunda Guerra Mundial, Japón experimentó un período de reconstrucción y modernización acelerada, conocido como el "milagro económico japonés". Este período trajo consigo cambios significativos en los estilos de vida y los patrones de alimentación de la población japonesa.
- En respuesta a estas preocupaciones, en 1985 el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón (anteriormente conocido como el Ministerio de Salud y Bienestar Social) publicó por primera vez los "Dietary Guidelines for Japanese" (Directrices Dietéticas para Japoneses), conocidas en japonés como "Shokukoku Seisaku".

食事バランスガイド

EL IMPACTO EN LA SALUD PUBLICA DE LAS GUIAS

3:01 exposición guía alimentaria - Japón

5 de 7

IMPACTO EN LA SALUD PUBLICA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS DE JAPON

- Reducción de Enfermedades Crónicas**
Las guías alimentarias japonesas promueven una dieta equilibrada y variada que incluye alimentos tradicionales como arroz, pescado, vegetales y productos de soja. Este patrón dietético ha sido asociado con una menor incidencia de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

EL IMPACTO EN LA SALUD PUBLICA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS DE JAPON

- Promoción de una Alimentación Saludable**
Las directrices japonesas enfatizan la moderación en el consumo de grasas saturadas, azúcares y sal, lo cual ayuda a prevenir la obesidad y sus complicaciones asociadas. Una dieta equilibrada también proporciona los nutrientes necesarios para el mantenimiento de una buena salud en general.

EL IMPACTO EN LA SALUD PUBLICA DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS DE JAPON

- Educación Nutricional**
Las guías alimentarias no solo dictan qué alimentos consumir, sino que también educan a la población sobre los principios de una alimentación saludable y los beneficios de cada grupo de alimentos. Esta educación nutricional es fundamental para capacitar a las personas para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación y estilo de vida.

presentación de dispositivos sobre la...

GUIA ALIMENTARIA

Dr. Luz Elena Cervantes Monroy

¿Qué es?

Las guías alimentarias son herramientas educativas que nos ayudan a tomar decisiones saludables sobre nuestra alimentación. Nos proporcionan información sobre los nutrientes que necesitamos y cómo obtenerlos de los alimentos.

Por qué es importante?

Una alimentación saludable es esencial para mantener un peso saludable, prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, el diabetes y las enfermedades del corazón, y mejorar nuestra salud general.

Tienen por objeto servir de

EXPO ALE

Guía alimentaria de Estados Unidos

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

- Las expertas en nutrición del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos actualizaron su guía alimentaria cada 5 años.
- Es la base para los planes nutricionales para los estudiantes.
- El propósito es ayudar a las personas a comprender las conexiones de nutrición y a elegir las opciones más saludables entre los grupos alimentarios.

Guía alimentaria de Estados Unidos en Norteamérica

- En esta exposición, se mostrará el procedimiento que sigue al desarrollo de la guía alimentaria de los Estados Unidos, representada en un mapa de la zona de la guía.

Actualización de Guía Alimentaria

Al estar en habla del español, pero es importante para salud.

La actualización de la guía alimentaria de los Estados Unidos

3:01 presentación de diapositiva sobre la...

5 de 7

Tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación, nutrición, salud y agricultura



FAO presta apoyo a los estados miembros para la elaboración, visión y aplicación de las guías alimentarias basadas en alimentos y guías de alimentos de conformidad con los datos científicos que se dispone en la actualidad.



Plato del bien comer



Dieta milagro.pdf

Diets mágicas o exóticas. Productos milagro



Sandra López.

¿Qué son?

Se definen como un "régimen" o "plan alimentario" restrictivo con la finalidad de perder peso de manera muy rápida y sin esfuerzos o muy poco.

- Carencia de desequilibrio en nutrientes.
- Restricción de la energía ingerida.
- Carencia de fundamento científico.



¿Que le pasa al organismo?

Cuando se somete al organismo a una dieta muy baja en calorías y hay una pérdida de peso muy rápida, el cuerpo no sabe si es algo voluntario o se debe a una especie de "hambriento", así que reacciona haciéndose más eficiente, compensando la falta de energía con un aumento de la destrucción de las proteínas corporales como fuente alternativa de energía, lo que provoca una pérdida de masa muscular.

