



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 9

## ALERGIA ALIMENTARIA

Respuesta inmunológica exagerada del cuerpo a una sustancia presente en los alimentos y que el cuerpo percibe como una amenaza.

Las alergias alimentarias pueden causar una amplia gama de síntomas, que pueden variar desde leves a graves e incluso poner en peligro la vida. Las reacciones alérgicas pueden ocurrir minutos o incluso horas después de la exposición al alimento, y la cantidad de alimento necesario para causar una reacción puede ser muy pequeña.

## INTOLERANCIA ALIMENTARIA

se deben a una incapacidad del cuerpo para digerir o absorber ciertos nutrientes presentes en los alimentos. A diferencia de las alergias alimentarias, los síntomas de la intolerancia alimentaria son generalmente leves y no ponen en peligro la vida.

## ALIMENTOS A EVITAR

- leche
- huevo
- pescado, como el róbalo o el bacalao.
- crustáceos, como el cangrejo, la langosta o los camarones.
- frutos secos, como las almendras o las nueces.
- trigo

## NECESIDADES ENERGÉTICAS

El término necesidades energéticas hace referencia a la cantidad de energía que precisa el cuerpo humano para funcionar correctamente. Aportar al organismo suficientes fuentes de energía a modo de alimentos es una premisa indispensable para poder vivir y llevar a cabo las actividades diarias.

## PROTEÍNAS

Son moléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos, que pueden combinarse en cualquier orden y repetirse de cualquier manera.

Son las biomoléculas que conforman casi todas las estructuras corporales, como los músculos, la piel, etc.

Se emplean, principalmente, para la formación de nuevos tejidos o para el reemplazo de las proteínas de nuestro cuerpo.

## AUMENTO SIGNIFICATIVO EN EXCESO

Este es el problema principal al tener un consumo de calorías mayor a las calorías que se queman durante el día.

## TRASTORNOS ALIMENTARIOS

La causa exacta de no se comprende completamente, pero existen diversos factores intervinientes, estos pueden ser: genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de tener este tipo de trastorno.

Ambas taren consigo múltiples desequilibrios corporales y como consecuencia enfermedades colaterales como la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial y el síndrome metabólico, entre muchos otros más

## GUIA ALIMENTARIA DE ALEMANIA

### Informe oficial Consumo Alimentario en Alemania

El informe elaborado por el Ministerio federal de Alimentación y Agricultura recoge información sobre los hábitos de compra y consumo de alimentos de los alemanes. Cabe resaltar que un 72% de los alemanes consumen diariamente frutas y hortalizas, alcanzando un 82% en el caso de las mujeres y sólo un 61% en el caso de los hombres

## ORIGEN DE LA GUÍA ALIMENTARIA DE JAPÓN

Después de la Segunda Guerra Mundial, Japón experimentó un período de reconstrucción y modernización aceleradas, 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 las "Dietary Guidelines for Japanese" (Directrices Dietéticas para Japoneses), conocidas en japonés como "Shokuiku Suisin".

### 食事バランスガイド

## ¿Qué es?

Estas guías consideran las costumbres y los aspectos culturales relacionados con la alimentación que tenemos en cada región del país.

## ¿Por qué es importante?

Son de utilidad para la población en general y para los profesionales de la salud para ayudar a movernos hacia un cambio de hábito de alimentación saludable y cuidado del medio ambiente

# 2024

## ¿Qué son?

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

- Conlleva a desequilibrio en nutrientes.
- Restricción de la energía ingerida.
- Carecen 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 época de "hambuerta", 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.

## Ejemplos

- **Dieta del limón**  
Consiste en ingerir unos 8 vasos de agua con limón al día y alimentarnos a base de frutas y verduras.
- **Dieta de la col**  
Consiste en alimentarse a base de sopa de apio, cebollas, tomate, pimienta y col. Es una dieta hipocalórica que, al ingerir los ingredientes en forma de sopa (ya sea fría o caliente) no requiere de un proceso de masticación, lo que deriva en problemas gastrointestinales.
- **Dieta del grupo sanguíneo**

## ¡Productos milagro!

Son productos que engañosamente prometen realizar sus funciones inmediatamente como bajar de peso, aumentar la masa muscular, mejora del rendimiento físico, y todo esto sin ningún esfuerzo.

## ¿Qué es?

Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida y en diferentes situación de salud.

## Debe adecuarse a:

- SEXO
- EDAD
- NECESIDADES NUTRICIONALES
- OBJETIVOS

## Guía alimentaria Del judaísmo

Los judíos se guían por la cashrut para su alimentación, ya que designa aquello que es apropiado para ser ingerido por los practicantes del Judaísmo. Los alimentos que cumplen los preceptos de la cashrut son considerados kosher o kosher. Los que no cumplen los preceptos de la religión son denominados trefa o trefa.

### Alimentos no permitidos

La alimentación se limitan a que no está permitido ingerir carne y lácteos al mismo tiempo, ni tampoco la carne de cerdo ni ninguno de sus derivados, la realidad es que la alimentación casher incluye muchas más restricciones, siendo probablemente el Judaísmo la religión más estricta en este sentido.

## RACIÓN

Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control.

Es la cantidad total del alimento.

## PORCIÓN

Es una unidad de medida de los alimentos en la que se establece lo recomendado por cada uno de ellos.

## ¿Cuál es la diferencia entre ración y porción?

La ración es el tamaño total que se da en un alimento, ya sea en gramos, miligramos, piezas, etc. Mientras que la porción es el tamaño del alimento que se sugiere consumir de la ración.