



Nombre de alumno: Tayli Jamileth Cifuentes Pérez

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre del trabajo: Diseño y planificación de dietas saludables

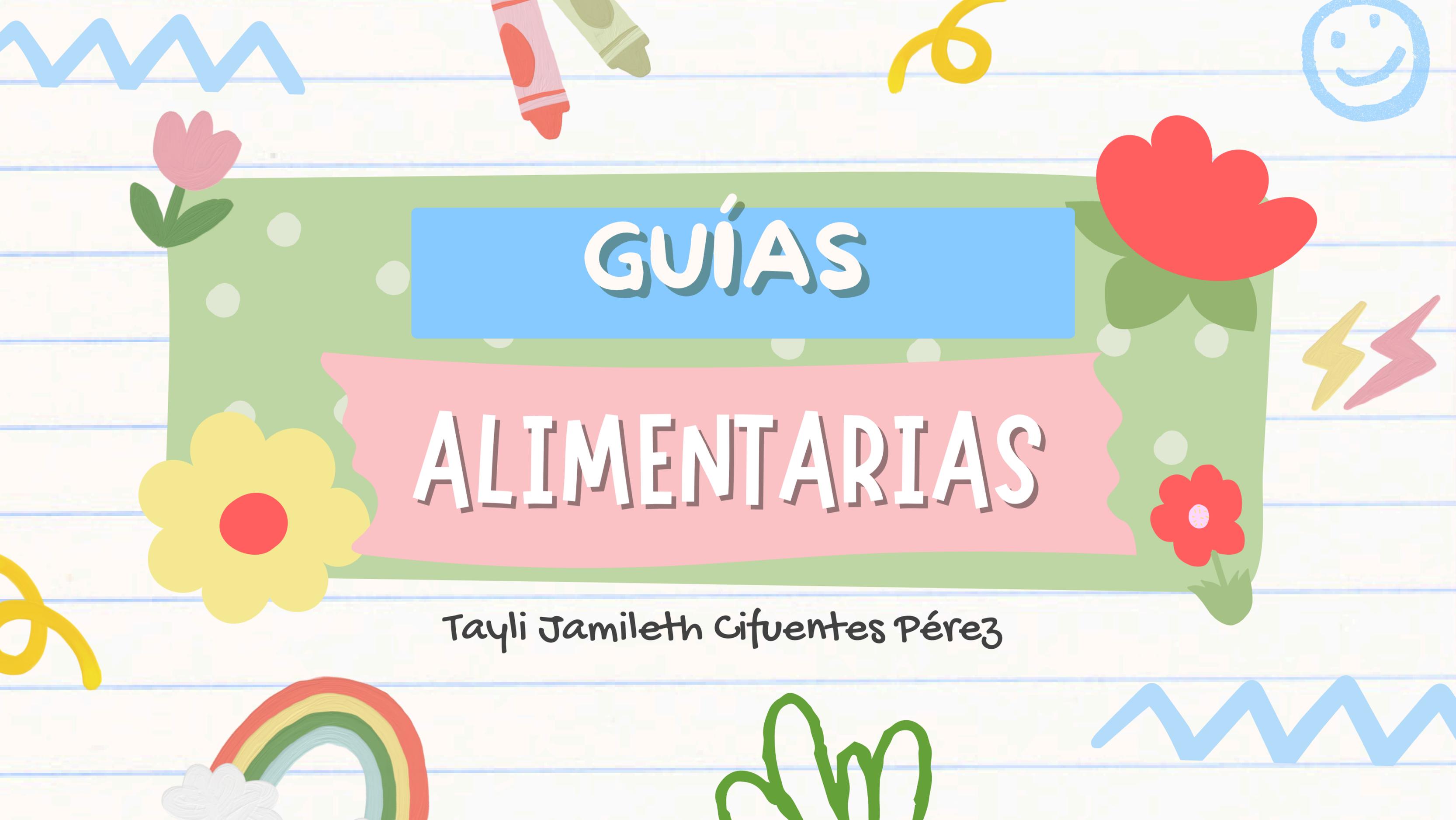
Materia: TCA

Grado: 9No. cuatrimestre

Grupo: Nutrición



Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de julio del 2024



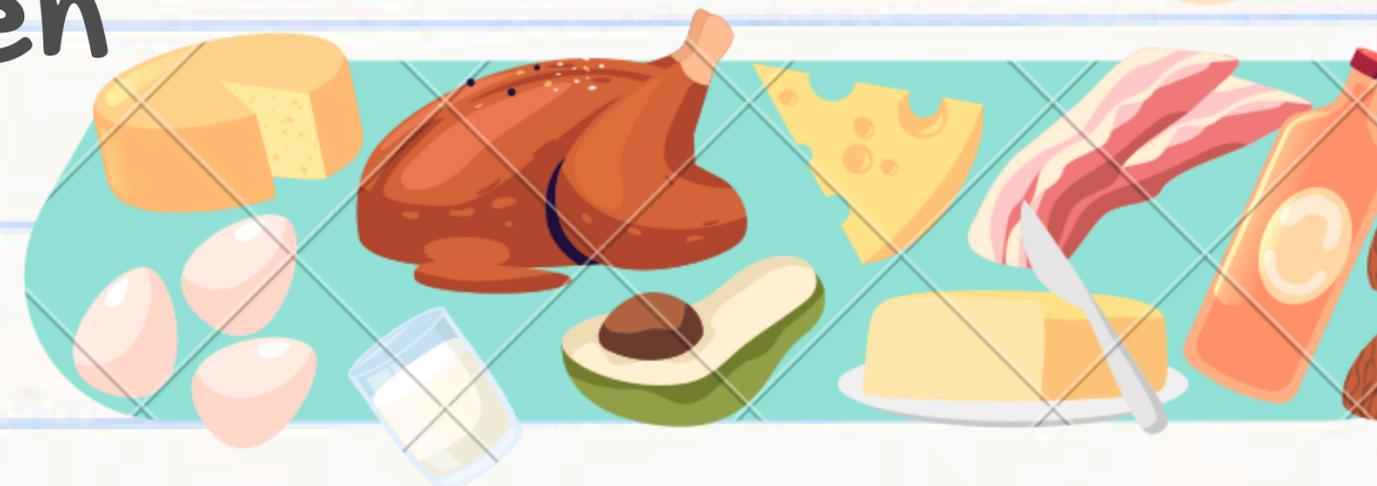
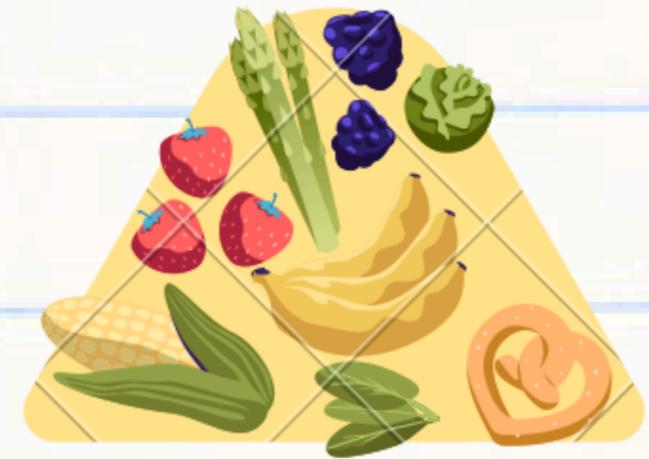
GUÍAS

ALIMENTARIAS

Tayli Jamileth Cifuentes Pérez

¿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.

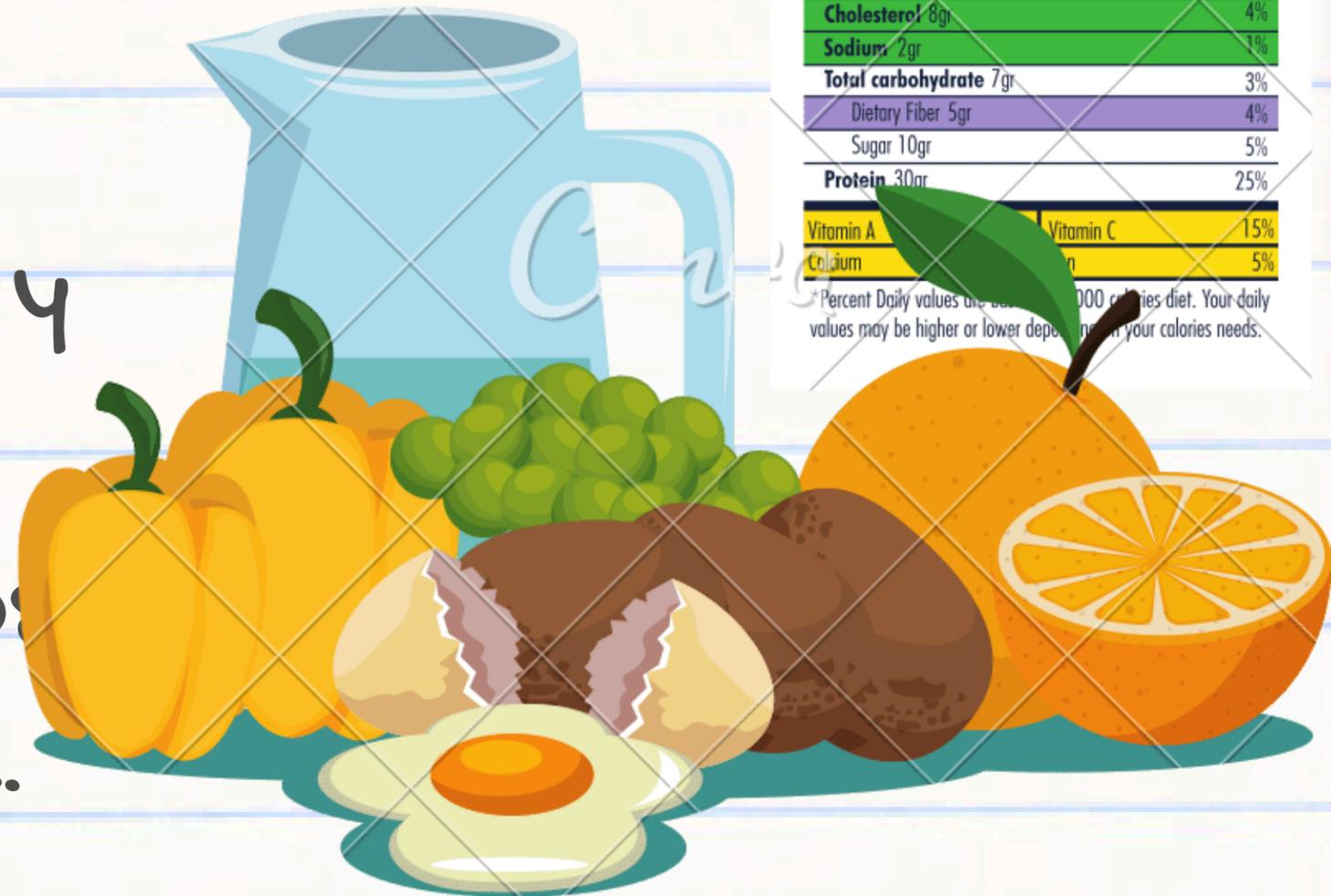


Tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud y agricultura





La FAO presta apoyo a los Estados Miembros para la elaboración, revisión y aplicación de las guías alimentarias basadas en alimentos y las guías de alimentos de conformidad con los datos científicos de que se dispone en la actualidad.



NUTRITION FACTS	
Serving size Serving per Container	
Amount per serving	
Calories	
	% Daily Value*
Total fat 20gr	10%
Saturated fat 15gr	8%
Cholesterol 8gr	4%
Sodium 2gr	1%
Total carbohydrate 7gr	3%
Dietary Fiber 5gr	4%
Sugar 10gr	5%
Protein 30gr	25%
Vitamin A	Vitamin C 15%
Calcium	Iron 5%

*Percent Daily values are based on a diet of 2000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calories needs.

Plato del bien comer





EL PROBLEMA DE LA INGESTA EN EXCESO



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.



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 casher o kosher. Los que no cumplen los preceptos de la religión son denominados trefáo taref.

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.



Alimentos permitidos

permite el consumo de animales terrestres que tengan pezuñas hendidas y rumien (vacas, ovejas, cabras y ciervos son kosher) mientras que los que no cumplan estas dos condiciones no son permitidos, lo que excluye de su dieta a cerdos, conejos, liebres, ardillas, perros, gatos, camellos y caballos, aunque la lista es larga, como podéis imaginar.

Aves

En cuanto a las aves, la Torá también ofrece una lista de aves impuras, aunque no un motivo claro para ello, si bien la mayoría son aves carroñeras o de rapiña, por lo que las interpretaciones de los Rabinos suelen ir en esa dirección, prohibiendo aves poco habituales en la mesa como el buitre, el águila o el cuervo, pero también otras que no lo son tanto, como la avestruz o el faisán. Las que sí están permitidas son el pollo, el pato, el ganso y el pavo, aunque al ser este un animal del nuevo mundo y no aparecer en las escrituras hay algunas discrepancias al respecto.





Dieta saludable

ANDREA ALTUZAR VILLATORO



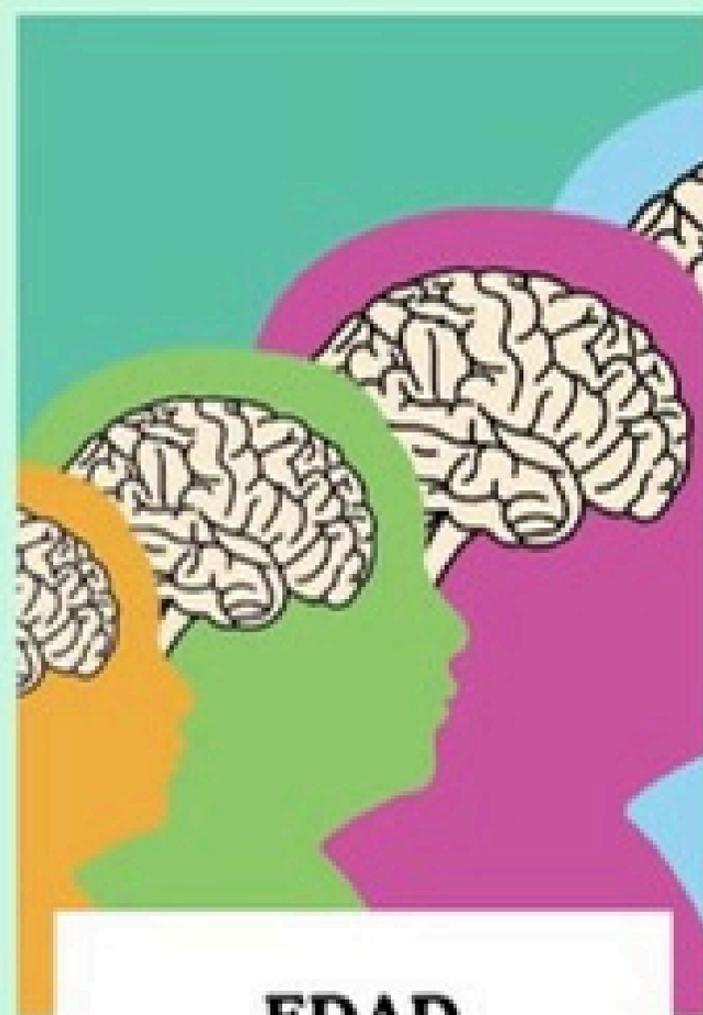
¿Qué es?

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

Puntos importantes:

Alimentación

- Incluir todos los grupos de alimentos
- Evitar ultra procesados.
- Consumir suficiente agua.
- Cantidades adecuadas.



Ejercicio

- Realizar actividad física regularmente, dependiendo las necesidades.



Sueño

- Dormir 8 horas diarias para tener un mejor descanso y recuperar energía.



Universidad del sureste, antología de transtornos de la conducta alimentaria 2024