



**Jazmín Mazariegos Aguilar**

**Dra. Luz Elena Monroy Cervantes.**

**Super nota**

**Trastornos de la cultura alimentaria**

**Nutrición 9no A**



# 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, en diferentes situaciones de salud.

Debe adecuarse a:



## Puntos importantes:

### Alimentación

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

### Ejercicio

- Realizar actividad física regularmente, dependiendo de las necesidades

### Sueño

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



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Realizado por Carla Karina Calvo Ortega

Una alimentación equilibrada y que además cumpla con todas las leyes de la alimentación, nos permitirá tener un estado de salud óptimo para evitar múltiples enfermedades. Esta es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales.

## INGESTAS RECOMENDADAS

Son estándares de referencia de la ingesta de energía y nutrientes que pueden servir para valorar y programar dietas para grupos de población sana.

Se puede decir que "**requerimiento nutricional**", es la cantidad de un nutriente que un individuo necesita para evitar deficiencias o, en general, para mantener en estado óptimo su metabolismo y sus funciones.



## 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.





## CARBOHIDRATOS

Son biomoléculas compuestas principalmente de carbono, hidrógeno y oxígeno

Son la principal fuente de energía para nuestro organismo, ya que se consideran energía inmediata.

Cada gramo de carbohidratos aporta una energía de 4 Kcal



## LÍPIDOS

Se consideran lípidos moléculas como los fosfolípidos, los esteroides, los carotenoides, las grasas y los aceites, que se diferencian mucho en cuanto a estructura y función



## FUNCIONES BIOLÓGICAS ESENCIALES

**Almacenamiento de energía, función estructural:** forman parte de las membranas celulares, de las vainas que recubren los nervios, de la envuelta de los órganos interno.

**Función biocatalizadora.** En este papel los lípidos favorecen o facilitan las reacciones químicas que se producen en los seres vivos. Cumplen esta función las vitaminas lipídicas, las hormonas esteroideas y las prostaglandinas.

## FUNCIONES BIOLÓGICAS ESENCIALES

**Función transportadora.** El transporte de lípidos desde el intestino hasta su lugar de destino se realiza mediante su emulsión gracias a los ácidos biliares y a los proteolípidos.



# DIETAS DE INTOLERANCIA Y DE ALERGIAS



## 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 róbato o el bacalao.
- crustáceos, como el cangrejo, la langosta o los camarones.
- frutos secos, como las almendras o las nueces.
- trigo.
- maní (cacahuete)
- soya.

## 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





# Plato del bien comer



## Productos cárnicos

Un 30% consume carne o preparados cárnicos al menos una vez al día.



## Suplementos alimenticios

El estudio destaca también que un 14% de la población toma diariamente suplementos alimenticios, como vitaminas o minerales, y un 24% algún tipo de refresco.



## 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

## Los lácteos

Principales grupos de productos en las mesas alemanas, alimentos como el queso o el yogur son consumidos diariamente por un 65% de la población y un 40% beben todos los días leche, suero o productos similares.

## Hábitos de cocina

Sólo un 43% de los alemanes cocinan de manera diaria, un 38% cocinan entre dos y tres veces por semana y un 6% una vez por semana. El estudio muestra también una clara diferencia entre sexos; un 54% de las mujeres cocinan diariamente frente a un 31% de hombres, un 14% de los cuales reconocen no cocinar nunca.



## GUIA ALIMENTARIA-JAPÓN

DR. LUZ ELENA CERVANTES MONROY  
POR: JAZMÍN MAZARIEGOS

### 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".

## Guia Alimentaria

Francia  
Sandra Ramos

### Generalidades

Las directrices dietéticas del programa nacional francés de nutrición y salud. Las recomendaciones sobre alimentación y actividad física son elaboradas y difundidas por las autoridades de salud pública desde la implantación del primer Programa Nacional De Nutrición y Salud (PNNS) en 2001.

### Proceso De Desarrollo

Las directrices fueron desarrolladas por la agencia francesa de salud pública con un comité multidisciplinario que combina experiencia en epidemiología, prevención y promoción de la salud, información y comunicación, alfabetización, así como profesionales en contacto con el público.

## Guía alimentaria de Estados Unidos

### Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

- Los expertos en nutrición del Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos actualizan su guía alimentaria cada 5 años.
- Es tanto para los niños como para los adultos.
- El objetivo es ayudar a las personas a controlar los tamaños de porciones y a elegir las opciones más saludables entre los grupos alimentarios.

### Guía alimentaria de Estados Unidos en Norteamérica

- En este esquema, no incluye recomendación alguna sobre el consumo de bebidas, pero si se resalta la importancia de la actividad física, representada en una de las caras de la pirámide.

### Actualización de Guía Alimentaria

- My plate no habla del ejercicio, pero es indispensable para salud.
- Se diseñó parecido al programa de la lucha contra la obesidad que preside la primera dama de los Estados Unidos, Michelle Obama.

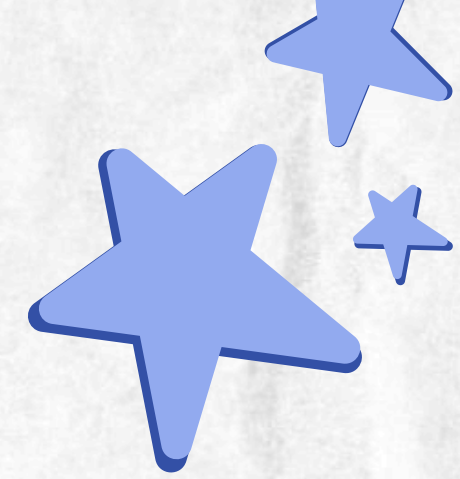
## GUÍA ALIMENTARIA DE CHINA

China utiliza la "la guía de recomendaciones básicas representan la proporción de alimentos en la dieta."









Trastornos de la conducta alimentaria (s.f). plataformaeducativauds.  
Recuperado el 22 de mayo de 2024 de  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9e1480ba275c9bbb9a13f7466efb9963-LCLNU901%20TRASTORNOS%20DE%20LA%20CULTURA%20ALIMENTARI>  
A.p

