



## Mapa Conceptual.

*Nombre De La Institución: Universidad Del Sureste.*

*Nombre De La Materia: Taller Del Emprendedor.*

*Tema: Diseño y Planificación De Dietas Saludables.*

*Nombre De El Docente: Luz Elena Cervantes Monroy.*


*Nombre Del Alumno (a): Sandra Ramos Solis*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición.*

*Cuatrimestre: "9"*

*06/07/2024. Comitán De Domínguez.*

## Los Tamaños De Raciones.



### RACIÓN

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

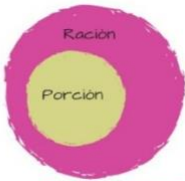
**Es la cantidad total del alimento.**

### 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.



PARA TU FACILIDAD ESTOS EJEMPLOS:

 =  Fruta entera = 1 pelota de tenis (1 equivalente a fruta)	 =  Fruta picada = 1 puño (1 equivalente a fruta)
 =  Carne, pollo o pescado = 2 puños de la mano (2 equivalentes de alimentos de origen animal)	 =  Arroz o pasta cocida = 2 puños (1 equivalente de cereales)
 =  Arroz o pasta cocida = 2 puños (1 equivalente de cereales)	 =  Mayonesa = 2 dedos (1 equivalente de grasas)
 =  Arroz o pasta cocida = 2 puños (1 equivalente de cereales)	 =  Queso bajo en grasa = 2 dedos (1 equivalente de origen animal)





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 trefa o trefe.

## Alimentos no permitidos

La alimentación se limita 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 carroteras 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 bultre, 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 el ser este un animal del nuevo mundo y no aparecer en las escrituras hay algunas discrepancias al respecto.



### ¿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 alto procesamiento
- Consumir suficiente agua
- Consumir alimentos locales

**Ejercicio**

- Realizar actividad física regularmente, dependiendo las necesidades.

**Sueño**

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

### ¿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 "hambruna", 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.

### Consecuencias.

- Pérdida de masa muscular
- Deshidratación
- Daños hepáticos
- Renales
- Problemas cardiovasculares. Etc.

### 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 intervienen, estos pueden ser: genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos y sociales puede aumentar el riesgo de tener este tipo de trastorno.



**desequilibran** **consecuencias** **múltiplas** **consecuencia**  
**enfermedades** **colaterales** como la diabetes mellitus  
 tipo 2, la hipertensión arterial y el síndrome  
 metabólico, entre muchos otros más

### Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

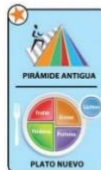
- Los expertos en nutrición del Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos actualizaron la guía alimentaria cada 5 años.
- Es tanto para los niños como para los adultos.
- El objetivo es ayudar a las personas a controlar los niveles de peso y a elegir las opciones más saludables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

### Guía alimentaria de Estados Unidos en Norteamérica

- En este esquema, no incluye recomendación alguna sobre el consumo de bebidas, pero sí 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.

### ¿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.

### 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".

### EL IMPACTO EN LA SALUD PÚBLICA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DE JAPÓN

- 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 PÚBLICA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DE JAPÓN

### 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 PÚBLICA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DE JAPÓN

### 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.

## CONCLUSIÓN

En resumen, las guías alimentarias de Japón han tenido un impacto positivo en la salud pública al promover una alimentación equilibrada y saludable, lo que ha contribuido a la reducción de enfermedades crónicas y a mejorar la calidad de vida de la población japonesa.

### 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.





### Mensajes

- Alimentos orgánicos, de temporada y de producción local.
- pescado dos veces a la semana.
- productos lácteos, 2 por día para adultos
- aceites de oliva, colza se puede consumir moderadamente.

### Mensajes

- consumo de frutas y verduras.
- legumbres dos veces por semana.
- actividad física, 30 min al día.
- comidas preparadas en casa.

### Mensajes

- el consumo de carnes, favoreciendo las aves 500 gr al día.
- tiempo que pasa sentado.
- el consumo de productos salados.

## Informe oficial sobre 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.

## 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: vitaminas o minerales, y un 24% algún tipo de refresco.

## 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.

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 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.



## ALERGIA ALIMENTARIA

Respuesta inmunitaria exagerada que ocurre 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.
- maní (cacahuete)
- soya.