



NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. LUZ ELENA CERVANTES MONROY

NOMBRE DEL TRABAJO: DIAPOSITIVAS

MATERIA: TRANSTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

GRADO: 9°

GRUPO: NUTRICIÓN



Dieta saludable

¿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.

Puntos importantes:

Alimentación

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

Ejercicio

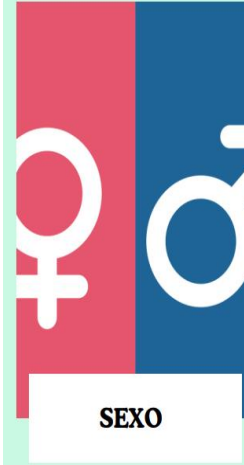
- Realizar actividad física regularmente, dependiendo las necesidades.

Sueño

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



Debe adecuarse a:



SEXO



EDAD



NECESIDADES NUTRICIONALES



OBJETIVOS

Dietas mágicas o exóticas. Productos milagro

¿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.

¿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.



¡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.



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.

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.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA



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.

LOS TAMAÑOS DE RACIONES

RACIÓN

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

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.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

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.



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (240 mL)	
Amount Per Serving	
Total Fat	10g
Total Carbohydrate	30g
Total Protein	5g
Dietary Fiber 5g	
Sugars 15g	
Sodium 100mg	
Calcium 100mg	
Iron 100mg	
Vitamin A 100%	
Vitamin C 100%	
Vitamin D 100%	
Vitamin E 100%	
Vitamin K 100%	
Folate 100%	
B12 100%	
B6 100%	
B3 100%	
B1 100%	
Copper 100%	
Zinc 100%	
Magnesium 100%	
Phosphorus 100%	
Potassium 100%	
Manganese 100%	
Selenium 100%	
Chromium 100%	
Molybdenum 100%	
Cobalt 100%	
Nickel 100%	
Vanadium 100%	
Manganese 100%	
Selenium 100%	
Chromium 100%	
Molybdenum 100%	
Cobalt 100%	
Nickel 100%	
Vanadium 100%	

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.

