



Nombre de alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Trastornos de la cultura
alimentaria

Grado: 9º Cuatrimestre.

Parcial: III

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 1 de julio de 2024

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.



Diets mágicas o exóticas. Productos milagro



Sandra López.

¿Que le pasa al organismo?



Quando 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.

Guía alimentaria Del judaísmo



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.

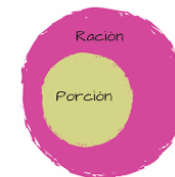
UDS
MI Universidad

LOS TAMAÑOS DE RACIONES

- Sylvia Mileth Gutierrez Citalan

¿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.



GUÍA ALIMENTARIA DE CHINA

¿Qué tipo de alimentación tienen los chinos?

La dieta china tradicional cuenta con verduras ligeramente cocidas al vapor o salteadas, acompañadas de arroz, fideos o albóndigas. La carne y el pescado son parte de la dieta, pero se sirven en cantidades mucho más pequeñas que lo que acostumbramos en la dieta occidental.



Dieta saludable

ANDREA ALTUZAR VILLATORO

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.



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.



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.

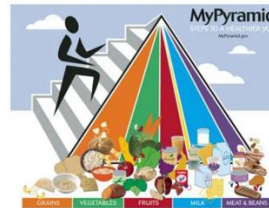


Guía alimentaria de Estados Unidos



Guía alimentaria de Estados Unidos en Norteamérica

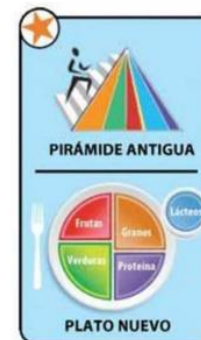
❖ En este esquema, no incluye recomendación alguna sobre el consumo de bebidas, pero si se resalta la importancia de la actividad física, representada en una de las caras de la pirámide.



Actualización de Guía Alimentaria

❖ My plate no habla del ejercicio, pero es indispensable para salud.

❖ Se diseño parecido al programa de la lucha contra la obesidad que preside la primera dama de los Estados Unidos, Michelle Obama.



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.

GUIA ALIMENTARIA-JAPÓN

DR. LUZ ELENA CERVANTES MONROY
POR: JAZMÍN MAZARIEGOS

ORIGEN DE LA GUIA 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

あなたの食事は大丈夫?

1日分	目標量
57 主食 (穀類、パン、麺類)	1食 = 1碗 (白米、玄米、雑穀米) 1食 = 1碗 (小麦粉、米粉、豆粉)
56 副菜 (肉、魚、卵、大豆製品)	1食 = 1碗 (肉、魚、卵、大豆製品) 2食 = 1碗 (肉、魚、卵、大豆製品)
35 主菜 (肉、魚、卵、大豆製品)	1食 = 1碗 (肉、魚、卵、大豆製品) 2食 = 1碗 (肉、魚、卵、大豆製品)
7 牛乳・乳製品	1食 = 1杯 (牛乳、ヨーグルト、チーズ) 2食 = 1杯 (牛乳、ヨーグルト、チーズ)
2 果物	1食 = 1個 (りんご、みかん、バナナ、梨、葡萄、いちじく、いちご、ブルーベリー、キウイ、リンゴ、みかん、バナナ、梨、葡萄、いちじく、いちご、ブルーベリー、キウイ)

Guia Alimentaria

Francia
Sandra Ramos

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.

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

Bibliografía:

Universidad del Sureste 2024. Antología de trastornos de la cultura alimentaria. Unidad 3. Recuperado el 1 de julio de 2024.