Diego Jiménez Villatoro

Ing. **Luz Elena Cervantes Monroy.**

Trastornos de la Conducta Alimentaria.

9º Cuatrimestre.

Nutrición - A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 04 de Julio de 2024.

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.

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.

Guia 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.

Dietas mágicas o exóticas. Productos milagro

Sandra López.

¿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.

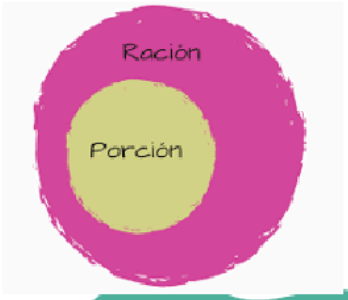
UDS
Mi Universidad

LOS TAMAÑOS DE RACIONES

- Sylvia Mileth Gutierrez Citalan

¿Cuál es la diferencia entre ración y poción?

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.

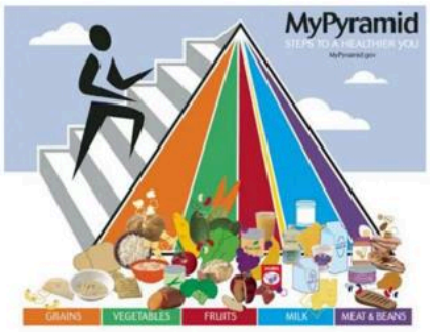


Guía alimentaria de Estados Unidos

My Plate

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.



Dieta saludable

ANDREA ALTUZAR VILLATORO

¿Qué es?

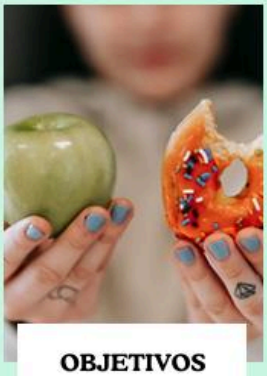
Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida y en diferentes situación de salud.

Debe adecuarse a:

SEXO

EDAD

NECESIADES NUTRICIONALES



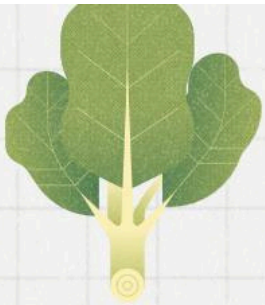
OBJETIVOS

GUÍA ALIMENTARIA DE CHINA

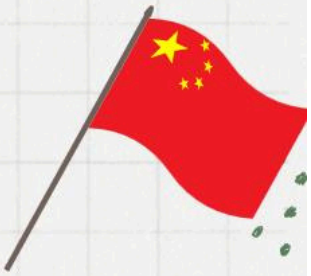
¿Cómo se llama la guía alimentaria en China?

China utiliza la " la guía de alimentos pagoda", que incorpora las recomendaciones básicas de las directrices. Incluye 5 niveles, que representan la proporción recomendada de los diferentes grupos de alimentos en la dieta.

¿Qué tipo de alimebación 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.



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.

GUIA ALIMENTARIA-JAPÓN

DR. LUZ ELENA CERVANTES MONROY

POR: JAZMÍN MAZARIEGOS

ORIGEN DE LA GUIA ALIMENTARIA DE JAPÒN

- 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 publica desde la implantación del primer Programa Nacional De Nutrición y Salud (PNNS) en 2001.

GUIA ALIMENTARIA DE

ALEMANIA

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.

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.

BIBLIOGRAFÍA:

- UNIVERSIDAD DEL SURESTE. PDF. ANTOLOGÍA DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA. RECUEPRADOS EL 02 DE JULIO DE 2024.