



Nombre de la licenciatura: Medicina Humana

Campus: San Cristóbal

Nombre de la materia: Crecimiento y desarrollo biológico

Nombre del alumno: José Sánchez Zalazar

Nombre del profesor: Dra. Sheila Anahí Urbina Hernández

Nombre del tema: Pirámide alimenticia

Semestre: 7to

Parcial: 3er

Fecha: jueves 07 de noviembre del año 2024

Ciudad: San Cristóbal de las Casas Chiapas, México.

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos tienen que ser integrales como pan, arroz, pasta y cereales, ya que no nos producen esos picos de azúcar tan fatales para nuestra diabetes, colesterol y obesidad. La recomendación es entre un 55-75% dependiendo de nuestra actividad, ya que cuanto más ejercicio hagamos más necesitaremos.

PROTEINAS

Le siguen las proteínas, las vegetales se sacan de las legumbres, tofu y frutos secos. Las de origen animal provienen de carnes blancas, pescados, mariscos, moluscos y huevos.

Hay que tomar una o dos porciones de lácteos para tener calcio, pero eso sí, de lácteos desnatados o semidesnatados y sin azúcares.

RECOMENDACIONES

e puede tomar alcohol con moderación, de 1 a 2 copas al día.

Hay que intentar tomar menos sal,



PIRAMIDE ALIMENTICIA

Es un gráfico muy intuitivo de lo que debería ser una alimentación saludable y equilibrada con la cantidad de nutrientes esenciales como fibras, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas que deberíamos tomar.

ACEITES

Unos aceites saludables como el de canola y oliva que son fundamentales para tener omega-9 y en menor proporción omega-3, al menos debemos tomar una o dos cucharadas diarias..

FRUTAS

Es fundamental comer 5 porciones de frutas y verduras al día que sean lo más frescas posibles, ya que las enlatadas tienen azúcares añadidos..

AGUA

La base de cualquier buena pirámide es el ejercicio diario, un mínimo de 8 vasos de agua al día y pesarse con regulación.

BIBLIOGRAFIA .

La pirámide alimenticia y el plato nutricional. (s/f). Adelgazar sin hacer dietas | Recetas de cocina fáciles y sanas, rutinas de ejercicios, salud y tips. Recuperado el 8 de noviembre de 2024, de <https://www.adelgazarsin dietas.com/2013/11/la-piramide-alimenticia-y-el-plato.html>