



**Mi Universidad**

**Salud pública.**

*Nombre de alumna: Jimena Maldonado Marín.*

*Profesor: Luz Elena Cervantes Monroy.*

*Cuatrimestre: 7°.*

*Fecha: Noviembre del 2024.*

## INTRODUCCIÓN.

En el último parcial tuvimos un proyecto final que fue el ir a una escuela a dar una plática sobre lo Enfermería comunitaria o salud comunitaria, así que decidimos crear unas diapositivas en la cuales se explica lo básico de nuestra carrera (Nutrición) para que las personas pudieran informarse sobre algo tan importante como lo es la nutrición, la escuela a la que fuimos fue a la UNICH una universidad de Las margaritas en la cual se les dio la plática a 4 grupos de primer semestre, tocando temas como los siguientes:

### ¿QUÉ ES LA NUTRICIÓN?

La nutrición es el proceso mediante el cual, nuestro organismo se encarga de degradar los alimentos que ingerimos en el transcurso del día hasta volverlas en pequeñas sustancias y pueda absorber los nutrientes.

### DIFERENCIA ENTRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN.

La nutrición son todos los procesos que realiza nuestro cuerpo para poder sintetizar y obtener nutrientes que son necesarios en nuestro organismo y la alimentación es el proceso por el cual nosotros planeamos que vamos a comer, como lo vamos a comer y en donde, es decir su diferencia es que la nutrición empieza cuando lo ingerimos y la alimentación es antes de ingerirlo.

### EL PLATO DEL BUEN COMER.

Es una guía que fue diseñada para distribuir de manera correcta nuestros grupos de alimentos, y de esta manera adoptar hábitos saludables a la hora de comer, los grupos de alimentos se dividen en:

- Frutas y verduras.
- Aceites y grasas.
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas.
- Productos de origen animal.

Los colores de cada grupo de alimentos son indicativos de que tanta cantidad debemos consumir.

### LA JARRA DEL BUEN BEBER.

Es una guía que nos permite saber y mantener una correcta hidratación, la cantidad que debes ingerir y cada cuanto, de esta manera evitar el sobrepeso.

### COMPUESTOS QUÍMICOS.

Existen distintos compuestos, pigmentos y fitoquímicos que son encargados de dar color, propiedades y nutrientes a las distintas frutas y verduras.

Tenemos a la Luteína (alimentos amarillos), zeaxantina (amarillo), clorofila, quercetina, betacaroteno y antocianinas.

### MITOS DE LA NUTRICIÓN.

- Reducir la ingesta de carbohidratos favorece la pérdida de peso.
- Saltar el desayuno ayuda a perder peso.
- Los productos milagro.
- Vegetarianismo.

### MITOS DEL DEPORTE.

- Cuanta más proteína, más músculo.
- Los suplementos pueden sustituir comidas.
- Es necesario sudar para perder peso.
- Por la noche no se deben ingerir hidratos de carbono.

Otros temas que también explicamos fueron:

- Antropometría (cómo hacer una buena técnica y qué es).
- Malos hábitos (consejos para combatirlos)
- Diferencia entre actividad física y ejercicio.
- Proceso de digestión.
- Buena distribución en el plato.
- Recomendaciones nutricionales.

Adjunto algunas fotos que tomamos durante la platica que se realizo:



Al final de la práctica se realizaron diferentes preguntas para poder verificar que prestaron atención y las personas que participaron fueron premiados con una galleta casera de avena con frutos secos libre de azúcar, pudimos verificar que los alumnos si prestaron atención y vimos cierto interés sobre el tema, para concluir con nuestra participación dimos una conclusión en la cual quisimos que hicieran conciencia sobre los diferentes tipos de cuerpos, que ningún cuerpo es igual y que no sabemos que es lo que pasa por cada organismo y mente de las distintas personas, también invitamos a que se informaran sobre la nutrición y el deporte.

## **CONCLUSIÓN.**

Este proyecto me gustó mucho, ya que hicimos llegar información sobre nuestra carrera a personas que no sabía muchas cosas de esta, nos dimos cuenta que existió un interés activo sobre el tema, también que es importante que existan este tipo de platicas en todo tipo de escuelas, ya que casi no existe conciencia sobre estos temas.