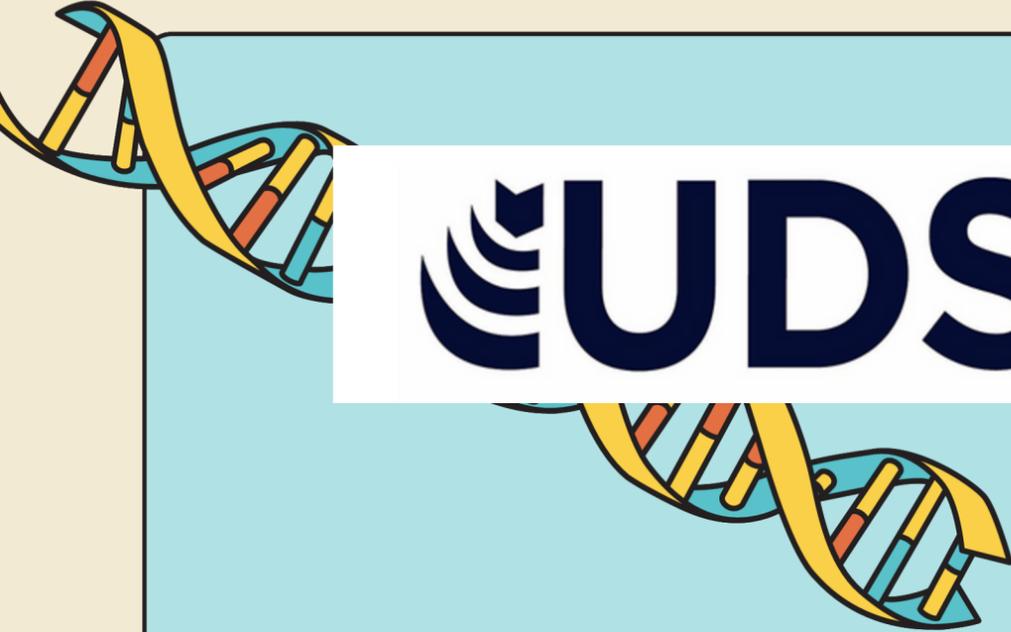




BIOLOGIA MOLECULAR



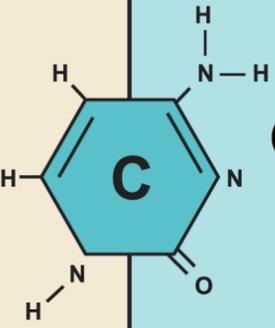
UDS

MEDICINA HUMANA CAMPUS: SAN CRISTÓBAL

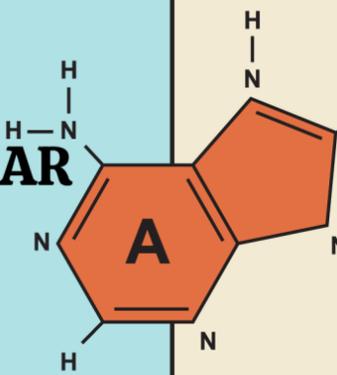
MATERIA: BIOLOGIA MOLECULAR CLINICA

TEMA: BIOLOGÍA MOLECULAR EN LOS ALIMENTOS

LUIS ANTONIO DEL SOLAR RUIZ



Q.F.B. ENDER FABIAN TOLEDO ALCAZAR



SEMESTRE:

**OCTAVO SEMESTRE PARCIAL:
SEGUNDO PARCIAL**

FECHA: VIERNES 11 DE ABRIL DEL AÑO 2024

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS CHIAPAS



BIOLOGIA MOLECULAR

PIRAMIDE

ALIMENTICIA

Esta pirámide está dirigida a la población en general y trata de resumir y presentar de forma clara, sencilla y didáctica un modelo alimentario que sea sostenible y, al mismo tiempo, aporte los nutrientes esenciales necesarios para mantener un buen estado de salud general y prevenir las enfermedades crónicas.

La pirámide consta de 3 niveles y a cada uno de ellos se le asigna un color. En la base se sitúan los alimentos más saludables y sostenibles y en el extremo superior los que tienen menos o ninguna propiedad nutricional y mayor impacto medioambiental, de manera que a lo largo de la pirámide se establece un gradiente que va de más saludable-sostenible a menos saludable-sostenible.

PRIMER NIVEL VERDE

Está situado en la base de la pirámide y corresponde a los alimentos de origen vegetal que deben consumirse con más frecuencia. Este nivel incluye frutas, verduras, cereales integrales (arroz, pasta, pan, etc.), legumbres, frutos secos y aceite de oliva virgen o extra. Este nivel también incluye el agua, la única bebida que realmente necesitas.

NIVEL INTERMEDIO NARANJA

Se corresponde con los alimentos de origen animal. Aquí se incluyen la leche y derivados lácteos, huevos, pescados, aves y otro tipo de carnes como la de ternera.

ULTIMO NIVEL BLANCO Y NEGRO

Este nivel se encuentra separado físicamente del resto de la pirámide para evidenciar el hecho de que son alimentos a evitar debido al impacto negativo que producen tanto en nuestra salud como en el planeta.

