

CIENCIA, TECNOLOGÍA, SOCIEDAD Y
VALORES1

DANNA MAYTE HERNÁNDEZ CALITO

PROYECTO: MAPA CONCEPTUAL
PRIMER SEMESTRE, UNIDAD 1
BACHILLERATO, ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS
DOCENTE: LIC. ANDREA MARISOL SOLÍS MEZA
ESCUELA: UDS (UNIVERSIDAD DEL SURESTE)

ALIMENTOS

PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

¿QUÉ SON

Las propiedades de los alimentos se refieren a su composición nutricional, que incluye macronutrientes (hidratos de carbono, grasas, proteínas) y micronutrientes (vitaminas, minerales, agua), así como sus características físicas y su función en el organismo

DIVISIÓN DE LOS ALIMENTOS ¿CÓMO SON

- 1 Alimentos Energéticos
- 2 Alimentos Constructores o Plásticos
- 3 Alimentos Reguladores

DIVISIÓN Y FU DE LOS ALIMENTOS

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Función: Suministran la energía necesaria para las actividades diarias, el mantenimiento del cuerpo y la producción de calor
Componentes principales: Carbohidratos y lípidos

ALIMENTOS CONSTRUCTORES O PLÁSTICOS

Función: Participan en la formación, crecimiento y reparación de tejidos y estructuras corporales como músculos hueso y célula
Componentes principales: proteínas

ALIMENTOS REGULADORES

Función: Son esenciales para el correcto funcionamiento de los procesos metabólicos y para regular las funciones del organismo
Componentes principales: vitaminas, minerales y fibra

EJEMPLOS



PLATO DEL BUEN COMER

¿QUÉ ES

Es una gráfica que promueve una alimentación equilibrada en México, la cual se divide en 3 grupos: frutas y verduras, leguminosas y alimentos de origen animal y cereales.
Su objetivo es ayudar a la población a identificar los nutrientes necesarios y cómo combinarlos correctamente para una dieta completa y nutritiva



GRUPOS

FRUTAS Y VERDURAS

Tomate, lechuga, zanahoria, chayote, calabaza, uva, fresa, manzana, durazno, sandía, piña, etc.



CEREALES

Maíz, pan, tortilla, arroz, avena, trigo, papa, camote, etc.



LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Frijol, chicharos, lenteja, soya, habas, leche, huevos, carnes rojas, carnes blancas, pescado, queso, yogurt, etc.



ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR NUNCA EN NUESTRA MESA

Los alimentos que no deben faltar en tu mesa, según los expertos en nutrición, son aquellos que aportan los nutrientes esenciales de forma balanceada, incluyendo frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva, huevos y lácteos, además de otras proteínas como pescado o carnes blancas. Estos ingredientes son la base de una dieta saludable, ya que proveen vitaminas, minerales, fibra y proteínas necesarias para el buen funcionamiento del organismo

Verduras, frutas, cereales y carnes.

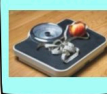


LA FIBRA COMO PREVENCIÓN

Mejora la salud digestiva



Controla el peso



Regula los niveles de azúcar y colesterol y reduce el riesgo de enfermedades (corazón y prevención de cáncer de colon)



FUENTES DE FIBRA

Verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, frutos secos, trigo y semillas



LA ALIMENTACIÓN CHATARRA Y COMIDA RÁPIDA

COMIDA CHATARRA

Alimentos y bebidas poco nutritivas, con alto contenido de grasas, azúcares, sal, aditivos y químicos, bajos en vitamina, minerales y fibra



CARACTERÍSTICAS

CALORÍAS, alto contenido de azúcares, grasas, sales, aditivos y alimentos ultra procesados que son perjudiciales en exceso.

100g	10
200g	20
300g	30
400g	40
500g	50
600g	60
700g	70
800g	80
900g	90
1000g	100



RIESGOS PARA LA SALUD

ENFERMEDADES CRÓNICAS

Obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares



PROBLEMAS REPRODUCTIVOS

Algunas sustancias químicas presentes en la comida chatarra, como los plásticos, pueden interferir con las hormonas y afectar la fertilidad



ALTERACIÓN DEL METABOLISMO

Dificulta el metabolismo del cuerpo, pudiendo generar un aumento de peso y dificultar la quema de calorías



ALIMENTACIÓN EN LA ACTUALIDAD

Patrón de consumo calórico baja ingesta de alimentos saludables, aumento de alimentación industrializados, problemas de salud, global y desigualdad de acceso a la comida

