



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
SUBSEDE ACAPETAHUA



Facultad de ciencias de la Nutrición y Alimentos

Licenciatura en nutriología

Primer semestre

Grupo: U

“ TAREA INTEGRADORA ”

Etapas 1

Habitos saludables en la alimentación individual y colectiva

Integrantes:

Yulissa Zaireth Balseca Valladares

Yuridia Vázquez Velázquez

Dulce Yosselit Velázquez Morales

Nayeli Dkarem Galindo Roblero

Agustín Ovalles Morales

Lugar: Acapetahua, Chiapas.

Fecha: 11 de marzo de 2025

¿QUÉ ES UNA GUÍA ALIMENTARIA?

Las guías alimentarias, son un recurso educativo que adapta los conocimientos científicos sobre nutrición y composición de alimentos de forma sencilla y comprensible para facilitar a la población la selección de alimentos tomando en cuenta el contexto social, las prioridades de salud y nutrición de cada país, sus patrones de producción y consumo, las influencias socioculturales y la accesibilidad a los alimentos.

¿PARA QUE SIRVEN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS?

Las Guías Alimentarias son una herramienta educativa que transmite las recomendaciones nutricionales y composición de alimentos en forma de mensajes prácticos. El objetivo de las guías alimentarias es el de contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación. Las guías alimentarias basadas en alimentos tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, salud.

OBEJTIVO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS:

El Objetivo de las Guías alimentarias es orientar a la población a comer sanamente, para que tengan una vida saludable para estar bien ya que nos ayuda a tener un buen crecimiento y desarrollo intelectual y capacidad beneficiosa adecuados.

MAQUETA DE NUESTRA GUÍA ALIMENTARIA

SUSTENTO TEÓRICO:

Para el desarrollo de nuestra maqueta, nos inspiramos en la cultura maya, ya que una gran parte se encuentra en nuestro estado. Para llegar a esta decisión, tuvimos una lluvia de ideas en la cual estábamos considerando el árbol de mango por su gran cosecha en Chiapas, pero este no sólo se da en nuestra región chiapaneca, sino que también fuera de nuestro país. Eso nos condujo a elegir el árbol, la Ceiba, ya que los antiguos y misteriosos mayas adoraban a este árbol, al cual llamaban Yox-Che y era absolutamente sagrado, porque creían que mantenía unido y a la vez separado a todo el universo, y también para ellos este árbol representaba vida, perpetuidad, grandeza, bondad, fuerza y unión.

La ceiba produce un fruto que es de forma ovalada y color verde el cual produce una fibra algodonosa podemos encontrar una semilla de color café esta semilla puede ser tostada y pueden ser comidas, la importancia del árbol ha sido a través de la cultura maya que fueron quienes le dieron el primer uso, los mayas consideran que este es el árbol que fue sembrado para sostener el universo siendo 4 los árboles de sembrado principalmente uno en cada punto cardinal dejando al último al más grande justo en el centro, este fue llamado el árbol del primer alimento ya que al parecer ellos creen que del fruto obtuvieron la primera comida para los muertos no solamente es sagrado por eso también porque su altura se cree que nos conecta con el supramundo de los seres vivos, también sus raíces al ser tan grandes y descender a zonas tan profundas nos conectan con el inframundo maya.

MATERIALES QUE SE UTILIZARON PARA REALIZAR NUESTRA MAQUETA DE LA GUÍA ALIMENTARIA:

1. Cartón 1 x 1 metro
2. 250 ml de silicón frío
3. 7 varas de silicón
4. 30 hojas de color verde, 15 hojas de color rosa, 15 hojas de color naranja, 15 hojas de color rojo y 15 hojas de color amarillo
5. Tijeras
6. 1 pliego de fomi adiamantados color plata
7. Impresiones
8. Pintura politec – color café, celeste y verde
9. 2 unicel 1x1
10. Marcador de color negro
11. 2 pinceles

GRUPOS DE ALIMENTOS DE NUESTRA GUÍA ALIMENTARIA

Los grupos de alimentos se clasifican según el valor nutricional que aportan al cuerpo humano. Cada grupo está conformado por lácteos, proteínas, verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales, azúcares, aceites y grasas. Los grupos de alimentos que conforman una dieta saludable son: Granos, Verduras, Frutas, Productos lácteos y Proteínas.

Los grupos de alimentos que conforman la guía alimentaria son: Leche, yogures y quesos, Carnes y huevos, Frutas y verduras, Aceites, frutas secas y semillas, Legumbres, cereales, papa, pan y pastas, Dulces y grasas.

A continuación, se presentarán los cinco grupos de alimentos:

- Frutas y Verduras:

Juárez.(2024)Las frutas y las verduras son fuente de vitaminas, minerales y fibra que te ayudan al buen funcionamiento de tu cuerpo. Eso te servirá para crecer y desarrollarte saludablemente. La naturaleza proporciona los nutrientes que necesitamos en frutas y verduras de cada estación.

- Alimento de origen animal:

De Redacción (2022)Los animales de origen animal aportan múltiples nutrientes para el organismo, mismos que proceden, como su propio nombre indica, de los animales. Algunos no deben de ser consumidos ni directamente ni en productos derivados por sus características.

Este grupo nutricional es fuente de potasio, hierro, yodo, calcio y zinc.

Además, tiene vitamina D, K, A y del grupo B, que ayudan al metabolismo de las proteínas y en el mantenimiento del sistema nervioso.

- Leguminosas:

De Agricultura y Desarrollo Rural (s. f.-b) Las leguminosas son las plantas de las que se cosechan las legumbres que son un fruto formado por una vaina que encierra en su interior una semilla o una hilera de semillas, que se consumen secas. Los frijoles secos, lentejas y chícharos secos son los tipos de legumbres más conocidos y consumidos.

Las legumbres son un cultivo esencial, fuente de nutrientes y alto contenido de proteínas, son bajas en grasa y ricas en fibra soluble, gracias a esto ayudan a reducir el colesterol y controlar el azúcar en la sangre. También se ha demostrado que las legumbres ayudan a combatir la obesidad.

- Cereales y tubérculos:

Sara.(2021) Los cereales y tubérculos son dos categorías de alimentos de origen vegetal que son fundamentales en la dieta humana debido a su alto contenido de carbohidratos y otros nutrientes esenciales. Los cereales incluyen plantas como el trigo, el arroz y el maíz, mientras que los tubérculos son plantas como la papa y la yuca.

- Aceites y grasas saludables:

De Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (s. f.) Las grasas que obtenemos de los alimentos son una fuente de energía importante y ayudan a nuestro cuerpo a absorber las vitaminas y a mantenerlo sano, sin embargo, es importante consumirlas con moderación.

No todas las grasas son buenas, algunas son dañinas, dependiendo del tipo de grasa que se consuma:

Grasas saludables: Omega 3, monoinsaturadas y poliinsaturadas

Grasas no saludables: Grasas saturadas y grasas trans.

Contribuye para generar membranas celulares y tejido nervioso.

Es esencial para la coagulación sanguínea, el movimiento muscular y para reducir la inflamación. También ayudan a reducir las probabilidades de sufrir cardiopatías y aterosclerosis al disminuir el colesterol de lipoproteínas de baja densidad.

10 RECOMENDACIONES DE NUESTRA GUÍA ALIMENTARIA:

1. Consumir frutas y verduras frescas:
Aprovecha la variedad de frutas y verduras que se cultivan en la región, como plátanos, mangos, piñas, chiles, tomates y calabacines.
2. Beber leche materna:
Se recomienda la leche materna en bebés de 0 a 6 meses ya que es rica en proteínas, vitaminas y minerales.
3. Variedad y equilibrio en nuestra alimentación:
Incluye una variedad de ciertos alimentos de todos los grupos como frutas, verduras, proteínas, carbohidratos y lácteos.
4. Cocinar de manera saludable:
Elige métodos de cocción saludables como el horno, la parrilla o el vapor para reducir el consumo de grasas.
5. Evita cenas pesadas:
Evitar las cenas pesadas como por las noches como los tacos, hamburguesas, quesadillas, tortas, empanadas, ya que afecta el sueño, y puede desencadenar problemas digestivos como reflujo e indigestión.
6. Consumir proteínas magras:
Opta por proteínas magras como el pollo, el pescado y los frijoles para reducir el consumo de grasas saturadas.
7. Incluir alimentos ricos en omega-3:
Consumir alimentos ricos en omega-3 como el pescado y las nueces para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

8. Consumir lácteos bajos en grasa:

Elige lácteos bajos en grasa como la leche descremada y el yogur natural para obtener calcio y proteínas.

9. Beber suficiente agua:

Asegúrate de beber al menos 8 vasos de agua al día para mantener tu cuerpo hidratado.

10. Consultar a un profesional de la salud

Consulta a un profesional de la salud antes de hacer cualquier cambio en tu dieta para asegurarte de que estás tomando las decisiones adecuadas para tu salud.

BIBLIOGRAFIA:

De Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s. f.). ¿Legumbre o leguminosa? gov.mx. <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/legumbre-o-leguminosa>

De Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, I. (s. f.). Grasas saludables y dañinas. gov.mx. <https://www.gob.mx/issste/articulos/grasas-saludables-y-daninas#:~:text=Las%20grasas%20monoinsaturadas%20y%20poliinsaturadas,Aceite%20de%20oliva%20y%20aceitunas>

De Redacción, E. (2022, 24 octubre). Alimentos de origen animal: ejemplos. bioenciclopedia.com. <https://www.bioenciclopedia.com/alimentos-de-origen-animal-ejemplos-620.html>

Sara. (2021b, septiembre 7). Cereales y legumbres: la combinación perfecta. Instituto Europeo de Nutrición y Salud. <https://ienutricion.com/cereales-y-legumbres-la-combinacion-perfecta/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20cereales%20y,ser%20reemplazados%20por%20la%20carne.>

Juárez, C. (2024, 27 octubre). Diferencia entre frutas y verduras: clasificaciones y ejemplos. Verde Terrestre. <https://verdeterrestre.com/plantas-y-jardinaria/verduras-y-fruta/>

FOOD VOCABULARY

Fruits:

- Zapote / Zapote
- Banana / Plátano
- Mango / Mango
- Tamarind / Tamarindo
- Neither / Nache
- Guava / Guayaba
- Pineapple / Piña
- Plum / Ciruelo
- Orange / Naranja
- Sapodilla / Chicozapote

Vegetables:

- Tomato / Tomate
- Chilhuacle / Chilhuacle
- Courgette / Calabacita
- Sacred leaf / Hoja santa
- Spinach / Espinaca
- Broccoli / Brocoli
- Lettuce / Lechuga
- Cabbage / Repollo
- Fig / Higo
- Bean / Ejote
- Cucumber / Pepino
- Pea / Chicharo

Cereals and tubers:

- Corn / Maíz
- Wheat / Trigo

- Sorghum / Sorgo
- Manioc / Yuca
- Sweet potato / Camote

Animal foods:

- Chicken / Pollo
- Meat / Carne
- Fish / Pescado
- Milk / Leche
- Cheese / Queso
- Shrimp / Camarón
- Egg / Huevo

Healthy oils and fats:

- Avocado / Aguacate
- Pumpkin seed / Pepita de calabaza
- Chía / Chía
- Coconut / Coco
- Peanut / Cacahuate
- Almond / Almendra
- Cocoa / Cacao
- olive tree / Olivo