

Subsecretaría de Educación Media Superior, Superior, Formación Docente y Evaluación

Dirección de Formación y Actualización Docente

Escuela Normal “Estefanía Castañeda y Núñez de Cáceres”

Clave: C.T. 02DNL0004Z



Desarrollo Físico y Salud

Maestro: Héctor González Ishida

UNIDAD DE APRENDIZAJE II

ACTIVIDAD: 2

Nombre de la actividad: Punteo de ideas “La moda alimenticia”

Nombre de la Alumna: Lourdes López López

Mexicali, B.C. a 16 de octubre del 2015

La moda alimenticia

El bocado light.

- En cada bocado hay una "carga" de ciencia y de tecnología; de globalización y desde luego de placer.
- Cada aspecto relacionado con lo que comemos es igualmente importante y debe ser sujeto de reflexión cada vez que nos encontremos a punto de elegir frente al menú, refrigerador o en el carrito del supermercado.

El origen del bocado.

- Existe en la actualidad una tendencia a consumir más productos frescos que procesados (si es fresco es mejor). A veces el procesamiento es indispensable para mejorar la calidad nutricional de un alimento.
- Actualmente, en muchos casos el procesamiento es una garantía de seguridad alimentaria.
- Selecciona alimentos frescos no está mal, pero tampoco deben desdeñarse las ventajas del procesamiento, que de ninguna manera no es "natural".

Los antecedentes del bocado.

- Una pregunta básica en el contexto cultural: ¿de dónde viene? Hay probabilidades de que se trate de un alimento de orígenes prehispánicos (un caldo de guajolote), que se a producto de la conquista (lomo de cerdo en alubias) o de la fusión de culturas, que en lo que a alimentos se refiere se dio por cierto sin mucha violencia (tacos de carnitas, una tostada de pata o una torta de tamal).
- La historia de cómo es que el alimento llegó hasta el tenedor requiera armar un equipo multidisciplinario, además de la carga histórico-cultural, habría que analizar la educativa, la necesidad. El compromiso, la dependencia económica y ciertamente también, la carga de hambre.
- La consecuente globalización del más grave problema de salud pública en los Estados Unidos es la obesidad.

La digestión del bocado.

- Una vez en nuestro mundo interior, lo que le pasa a los alimentos es visto por otro conjunto de disciplinas que estudian el cuerpo humano, su funcionamiento, sus necesidades de sustancias químicas, la forma en que estas son asimiladas, y el impacto de lo que comemos en lo que somos.

- En los años ochenta el sentir de la población era que había que consumir proteínas. Muchas proteínas. Después vino el furor por la fibra.
- En México repercutió esta moda a pesar de que la dieta del mexicano nunca asido defecaría de la fibra.
- Se halla el enemigo uno de nuestros vecinos del norte: la grasa.

El bocado ideal.

- Los individuos que suspenden de golpe la ingestión de grasa sufre una redistribución de la que ya está en su organismo: aumentando los niveles de triglicéridos en la sangre y con ello los riesgos de enfermedades cardiovasculares.
- El bocado ideal es consumir un poco de esto, algo más de aquello, pero recordando que todo lo que es en exceso es malo.

Las dietas: mitos y verdades.

- Debemos tener claro que nunca podremos ser delgados a menos que nuestra constitución física y genética lo permita.
- En general, somos combinaciones únicas de tres tipos corporales: ectomorfo, mesomorfo y endomorfo.
- Los medios de comunicación hace que nos resulte difícil sentirnos cómodos con nuestro cuerpo. El deseo de una apariencia delgada se ha convertido en una norma cultural y, en consecuencia, se ha difundido la idea de que la salud y la belleza solo se logran llevando a cabo un régimen alimenticio rígido y disparatado o bien mediante ejercicios, brebajes y aparatos anunciados constantemente por los medios.
- El tipo corporal promedio de los mexicanos y mexicanas se aleja mucho del estereotipo de belleza manejado por la publicidad.

El secreto que nadie oye.

- El primer paso para controlar el peso es atender el metabolismo, proceso mediante el cual el cuerpo libera energía del alimento y la usa para funcionar y para construir y reponer tejidos.
- Un factor que determina nuestras necesidades de energía es el llamado metabolismo basal, que es la cantidad de energía que requiere el cuerpo en reposo para llevar a cabo las funciones básicas de la vida como respirar, hacer circular la sangre, mantener la temperatura corporal.
- El metabolismo basal varía con la edad, talla, género, actividad física y tipo corporal.
- El sobrepeso se debe a un funcionamiento impropio de la glándula tiroidea.
- La obesidad consiste en una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.

Las calorías.

- En los alimentos se encuentran los nutrimentos, que dan energía y nos proporcionan los materiales necesarios para que el cuerpo realice sus actividades.
- Los nutrimentos se agrupan en seis clases: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- Los alimentos son el carburante del cuerpo.
- Ningún alimento nos puede dar por sí solo todos los nutrimentos que necesitamos en las cantidades adecuadas.
- Los alimentos que deben aparecer con más frecuencia en nuestra dieta: cereales, pasta y arroz; le siguen las frutas y verduras, con 5 a 9 raciones en total; luego los lácteos y las carnes, con dos a tres raciones cada uno; y finalmente las grasas y los azúcares, que deben consumirse con moderación.

Una dieta inteligente.

- El diseño de una dieta debe incluir el aporte necesario para garantizar una cantidad de 1 a 1.5 g de proteínas por kilogramo de peso corporal por día.
- Se recomienda no tratar de bajar más de 1 a 1.5 kg por semana ya que se pueden provocar descompensaciones, tales como desequilibrios hidroelectrolitos y cambios fisiológicos bruscos que pueden llegar a ser dañinos al organismo.

La dieta del "yo-yo".

- Este ciclo de pérdida y ganancia de peso, llamada dieta del yo-yo, es particularmente peligroso, porque quienes lo siguen, corren el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, elevación o disminución de la presión sanguínea y deficiencias vitamínicas, a diferencia de las dietas que buscan mantener constante la reducción de peso.
- Hay que tener presente que comer bien es algo importante, porque en ello no solo está de por medio la estética, sino también la salud y en ocasiones la vida.