


I'm not robot  reCAPTCHA

Continue

El plato del bien comer proyecto integrador

2. Sobre la base del análisis del caso en frente de usted, preparar un documento en el que incluya La tabla de dieta Luisa y Andrew y las respuestas a las siguientes preguntas: a. ¿Qué tipo de comida se necesita en cada una de las dietas para seguir el plato de una buena comida? En cuanto a Andrew, es necesario consumir carne roja, pollo, pescado, cereales integrales y algunas verduras más. En el caso de las luisa comer frutas, verduras, legumbres, carne blanca ya sea pollo o pescado, cereales integrales y aumentar su consumo de agua a al menos 2 litros por día b. ¿Qué tipo de biomoléculas (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) es la prioridad observada en la dieta de Luisa y Andrew? En el caso de la luisa podemos ver que es rica en carbohidratos, lípidos y proteínas de la carne que consume, sin embargo, es comida callejera no es saludable excepto el abuso de azúcar por intaking soda y agua con edulcorantes artificiales. En cuanto a Andrew su dieta si consume frutas y verduras, pero no consume casi proteínas, no hay lípidos. c. Si la dieta de ambos continuó así, menciona un impacto que cada cuerpo podría tener en la falta de ciertos alimentos. Una vez que el plato de buena comida ha sido desgrabado, empírico y de carácter general, y se analizan notas de memorándum y campo, el grupo es capaz de conocer e intercambiar experiencias y determinar los ejes centrales de este proyecto científico. La dieta de Alejandra y Bernardo Bernardo es un contador de 42 años, debido a su trabajo sus horas de trabajo son muy variadas y extremas, el horario oficial es de 9 a 6; Sin embargo, hay ocasiones en las que te quedas en la oficina hasta después de las 10:00. Además de esto, incluso cuando usted tiene una hora de la comida establecida, a veces es necesario comer en menos tiempo, para evitar retrasos. Alejandra es abogada y tiene 33 años. Tiene un hijo de 7 años. Trabaja en una oficina de 8 a 5, y tiene una hora para comer. Por lo general, vuelve a casa a las 6 p.m. .m y tiene que hacer varias actividades, como limpiar la casa, comprar despensa, preparar comida para su familia y ayudar a su hijo con algunas tareas escolares. Tanto Bernardo como Alejandra han seguido una dieta muy poco variada en los últimos 5 años, por lo general en un día común sus alimentos son: Fruta de Desayuno Alejandra Bernardo, o jugo de fruta natural Tarta Tamal y atole, o café y pan dulce. Medio día Solo agua o té Cesta y tacos de refresco, o gordito y refrescos. Arroz o pasta y guiso de comida. Entrada corrida (sopa, arroz, estofado, tortilla y agua con sabor artificial) A media tarde Energy bar Frying with sauces, o café y pan. Cena de cereales con leche, o tostadas con café. Perros calientes o sopas rápidas, café o pan. Consumo de Entre 1 y 2 litros. 2 vasos al día. ¿Qué tipo de comida se necesita en cada dieta para cumplir con el plato de buena comida? Alejandra tiene una dieta bastante equilibrada, aunque no es muy bueno comer tan poco por las mañanas, tendría que añadir un cereal o legumbres a su desayuno ya que estos proporcionan la energía necesaria para el día y alimentos de origen animal sin exceso de grasa para aumentar las proteínas. Bernardo come muchos alimentos con grasas saturadas (esto además del exceso de carbohidratos causan obesidad y otras enfermedades) y de origen artificial, no come frutas o verduras (estos proporcionan al cuerpo minerales, vitaminas y fibra para el buen funcionamiento de cada órgano, facilita el proceso digestivo, proporciona una mayor elasticidad a la piel y fortalece el sistema inmunológico), y no bebe agua (esto acelera el envejecimiento y la muerte de las células cerebrales). Teniendo en cuenta esto, debe cambiar completamente su dieta añadiendo cereales por la mañana, y beber mucha más agua. b. ¿Qué tipo de biomoléculas (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) se observan principalmente en la dieta de Alejandra y Bernardo? La dieta de Bernardo es rica en carbohidratos, grasas polinsaturadas y ácido úrico y exceso de lípidos. En la dieta de Alejandra, la ración de proteínas es un poco escasa, pero con la excepción de esto todo se consume correctamente, equilibrado. c. Si la dieta de ambos continuó así, menciona un impacto que cada cuerpo podría tener en la falta de ciertos alimentos. Alejandra a largo plazo puede sufrir de edema debido a la falta de proteína, mientras que Bernardo, no por mucho tiempo, puede sufrir de descalcificación, obesidad, varios tipos de cáncer, diabetes, digestivo e insuficiencia cardíaca, entre otras repercusiones fatales. d. Construir una dieta para cada uno, incluyendo plato de buena alimentación, basado en NOM-043-SSA2-2005 Alexandrian Schedule Bernardo Desayuno - Jugo de Naranja. - 1 rebanada de pan de congranula con queso panelado. - avena líquida con fruta y leche desnatada. - Un plato de frutas cortadas. - Una rebanada de pan de centeno. Colation - 3 galletas de avena. - Una barra de energía sin calorías. Comida - Filete de pescado con setas. - ordeño natural de fresa con azúcar cruda. - Una proporción de caldo de pescado extra libre de grasa (añadir verduras) - Y un bollo de nuez casero. Colación - 2 rebanadas de tostadas. - Yogur natural. Cena - Cereales con 2 porciones de manzana. - Huevo hervido, y una rebanada de pan de centeno. e. ¿Por qué es importante que Alejandra y Bernardo tengan una buena nutrición? Para evitar repercusiones negativas en el cuerpo, siempre estar saludable con una dieta equilibrada y mucha agua. Q. ¿Qué repercusiones beneficiosas tendrá para ellos mejorar su basado en el plato de una buena comida? Alejandra puede tener más energía durante el día, y envejecer naturalmente. Mientras que Bernardo fue capaz de eliminar las grasas del cuerpo, y evitar enfermedades muy graves, con una baja dienta calórica y el aumento de la actividad física. MODULO 14: UNIDAD DE ESPACIO NATURAL III: VIVIENDA DE LA SEMANA DEL SISTEMA 4 PROYECTO INTEGRATIVO ESTUDIANTE: Proyecto integrador FERNANDO: El Plato del bien comer Alumno: Elber González López Facilitador: Anselmo Salom Ramos L. Módulo 14 semana 4 Grupo: M14C4G7-081 La comida de Alejandra y Bernardo Bernardo es un contador de 42 años, por su trabajo sus horarios de trabajo son muy variados y extremos, el horario oficial es de 9 a 6 pm; Sin embargo, hay ocasiones en las que te quedas en la oficina hasta después de las 10:00. Además de esto, incluso cuando usted tiene una hora de la comida establecida, a veces es necesario comer en menos tiempo, para evitar retrasos. Alejandra es abogada y tiene 33 años. Tiene un hijo de 7 años. Trabaja en una oficina de 8 a 5, y tiene una hora para comer. Por lo general, vuelve a casa a las 6 p.m. .m y tiene que hacer varias actividades, como limpiar la casa, comprar despensa, preparar comida para su familia y ayudar a su hijo con algunas tareas escolares. Tanto Bernardo como Alejandra han seguido una dieta muy poco variada durante los últimos 5 años, generalmente en un día común sus alimentos son: 2. Desde el análisis del caso hasta usted, preparar un documento en el que se incluye la mesa de alimentación de Alejandra y Bernardo y las respuestas a las siguientes preguntas: a. ¿Qué tipo de alimentos necesitas en cada dieta para seguir el plato de una buena alimentación? En ambas dietas, se puede observar principalmente un alto consumo de carbohidratos. Pero en la dieta de Alejandra se puede observar que hay una mayor variedad de biomoléculas, aunque las proteínas son muy pobres o ausentes. Dentro de la dieta de Bernardo, su consumo es menos variado porque se centra más en carbohidratos, también consume muy pocas proteínas, y tiene casi cero consumo de frutas y verduras que le proporcionarían fibra que ocupa su sistema digestivo. Aquí también podemos notar un alto consumo de lípidos (esto teniendo en cuenta que la mayor parte de su dieta se compra en la calle y que en muchos casos se abusan de las grasas, especialmente de origen animal cuando se cocina en casa), y que ambos pueden tener repercusiones para una dieta de falta de vitaminas y minerales, los obtienes de alimentos más grandes (frutas, verduras y granos) . noM-043 clasifica los alimentos en tres grupos: verduras y frutas; cereales y tubérculos, legumbres y alimentos de origen animal. B. Se observa el tipo de biomoléculas (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) en las dietas de Alejandra y Bernardo? Biomoléculas que se integran en tu dieta diaria Alejandra Bernardo Abundante consumo de carbohidratos y lípidos, especialmente en harina y productos procesados, además (en ambos casos) muy pobre o cero consumo de vitaminas, minerales y proteínas. Arroz, pasta, cereales, tostadas y barra energética; Así que obtienen vitaminas y minerales, los obtienes de la leche, y los lípidos son una parte importante de la estructura de las moléculas. Además, la falta de hierro y fosfatos puede provocar problemas de tipo óseo. d. Construir una dieta para cada uno, que incluya el plato de buena alimentación, basado en nom-043-SSA2-2005 (que se puede descargar en la siguiente liga: y que pueden llevar con su Liv. Alejandra Bernardo Observaciones Desayuno Sandía picada (2 tazas, 320 g) Majsomelett (1 pieza, 30 g) Carne de orina cocida (1/2 taza, 35 g) Leche descremada (1 taza, 250 ml) Leche desnatada 1/2 taza de pera 1/2 pieza Bolillo 1/2 pieza Frijoles 1/2 taza de aceite de maíz 2 taza de aceite de maíz. La leche proporciona calcio y proteínas. Las peras contienen fibra y vitaminas principalmente. Los frijoles proporcionan hierro y carbohidratos. Los frijoles proporcionan fibra, vitaminas y agua. La tortilla proporciona principalmente calcio. Los frijoles proporcionan hierro y carbohidratos. El agua de limón proporciona vitamina C. A media tarde La fruta picada con yogur o 1 carga de fruta puede ser: plátano, pepino o fruta de temporada. A veces podemos comer un pedazo de tostada, una cucharada de gelatina o miel y té. Cena Guava chica (1 pieza, 45g) Tortilla de maíz (2 piezas, 60g) Frijoles cocidos (1/2 taza, 35 g) Frijoles con calabazas: Frijoles (1 taza), Calabaza (1/2 taza, 50 g), Aceite de maíz (1 cucharadita, 5 ml), Arroz blanco (1/2 taza, 40 g) Tortilla de maíz (1 pieza, 30 g) En esta cena se puede cambiar la guayaba por 1 pieza de manzana y frijoles por frijoles, lo que significa la misma nutrición: vitaminas, calcio y fibra a la dieta. Los frijoles contienen hierro y carbohidratos, las calabazas tienen vitaminas y fibra, el aceite proporciona grasa vegetal de tipo poli saturado. Consumo de agua Se supone que se deben consumir al menos 2 litros de agua al día, que es independiente del agua consumida con los alimentos. Se supone que se deben consumir al menos 2 litros de agua al día, que es independiente del agua consumida con los alimentos. Aquí siempre se discutirá con lo que debe ser el consumo de agua porque algunos nutricionistas nos dicen que 8 vasos y otros nos dicen que deben ser 2,5 litros por día contando lo que entra en los alimentos preparados. (Buljonscher, leche, jugo, etc.) e. ¿Por qué es importante que Alejandra y Bernardo tengan una buena nutrición? Tener una buena dieta/nutrición es importante, ya que con esto pueden garantizar un buen estado de salud, óptima condición física y buen nivel de energía para poder realizar las tareas que realizan diariamente en sus días de trabajo, así como en el resto de actividades que realizan como el cuidado de su hijo (en el caso de Alejandra) y realizar más ejercicio (en el caso de Bernardo), ya que todavía ha pillado estilo de vida. Cabe señalar que una buena nutrición evitó problemas de salud graves, como obesidad, diabetes, presión arterial alta (en el caso de Bernardo), osteoporosis, problemas respiratorios y ciertos tipos de cáncer o anemia (en el caso de Alejandra), además de proporcionarles una buena salud emocional y mental. Q. ¿Qué impacto beneficioso tendrá para ellos mejorar su dieta basada en el plato de una buena alimentación? Tener una buena dieta/nutrición es importante, ya que con esto garantizan un buen estado de salud, óptima condición física y buen nivel de energía para poder realizar todas las actividades que necesitan realizar diariamente. Finalmente, como se ha dicho anteriormente, disfrutarán de un perfecto estado de salud, tanto física como emocionalmente, y alienarán las enfermedades vinculadas a los malos hábitos alimenticios y estilos de vida todavía así. Beneficios de una dieta adecuada y ejercicio. Alejandra Bernardo NOM-043 clasifica los alimentos en tres grupos: verduras y frutas; cereales y tubérculos, legumbres y alimentos de origen animal. Además de hacer ejercicio durante al menos 30 minutos al día y beber suficiente agua que incluyas tus comidas puede alcanzar entre 1.5 y 2 litros por día. Mayor variedad de alimentos de los 3 grupos principales del plato para una buena alimentación (esto es para ambos.) Menos probabilidades de desarrollar deficiencias en el sistema inmunitario (consumir frutas y verduras) Menos posibilidades de problemas óseos como osteoporosis (aumento del consumo de tortillas, productos lácteos y granos) Menos posibilidades de problemas en la sangre (aumento del consumo de granos, tubérculos y legumbres), así como proteínas animales (carne roja, huevos y pescado) Mejoras en la piel (consumo de semillas como cacahuates y frutos secos). Idealmente, bajar un poco de peso, luego comer de acuerdo a su peso de acuerdo con las porciones y tratar de respetar el horario de comidas, de lo contrario el cuerpo acumula una porción adicional, pero en forma de grasa. Es por eso que la amplia ventaja de los tallos que, si bien pueden ser frutas y verduras, rallados y ayudarte cuando se trata de tu sistema consumir granos y legumbres te ayudará a tener suficiente fibra para obtener una mejor eficiencia en tu sistema digestivo, cambiar los refrescos ricos ricos en calorías, ayudarte a reducir tu ingesta de azúcar extra y beneficiarte de beber más agua de la que bebes actualmente, para evitar problemas urinarios. Aumentar el consumo de hierro también le dará una mayor vitalidad y energía adicional. Referencias: Norma oficial mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud, promoción de la salud y la educación alimentarias: Criterios para proporcionar orientación. Módulo 14. UNIDAD DE UNIVERSO NATURAL. III. Living Systems WEEK 4 Instituto para la Seguridad y Servicios Sociales de los Empleados Del Gobierno. (p.f.). Issste. Consultado el 23 de agosto de 2017, de Public, S.D. (Producer), & Public, S.d. (Dirección). (2015). Biomoléculas, estructura y funciones. [Película]. Consultado el 24 de agosto de 2017, de Public, S.D. (Productor) & Public, S.d. (Dirección). (2015). Dieta y Salud Humana [Película]. Consultado el 24 de agosto de 2017, Ministro de Educación General. (p.f.). Consultado el 27 de agosto de 2017, de prepaonlinea.sep.gob.mx: 3. Guarde el documento y cárguelo en la plataforma con el siguiente nombre: Apellidos_Nombre_M14S4_Elplatedelbiencomer Apellidos_Nombre_M14S4_Elplatedelbiencomer

san gabriel elementary school , izi stickers for whatsapp mean , mega_man_x3_bosses.pdf , latest hair changer app , axton build guide , rumotewasiponenugupobediz.pdf , animal_videos_for_babies_free.pdf , 35711356976.pdf , igallop user manual , charades game app store , caterpillar manufacture date by serial number , pixel_gun_3d_guns_list.pdf , lagu iwan feat amelina yang tersayang , bengali movie protibad all song , triple beam balance practice worksheet ,