



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: BROMATOLOGÍA Y TÉCNICAS CULINARIAS

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 1. Propiedades bromatológicas de los alimentos 1

ACTIVIDAD:

Autorreflexiones U1

ASESORA:

LAURA DENISE LOPEZ BARRERA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

23 de abril de 2024



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

¿Para qué te sirve comprender y utilizar los grupos del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes?

El Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE) permite clasificar alimentos en grupos según su composición nutricional, facilitando la planificación de dietas equilibradas. Comprender este sistema nos ayuda a:

- Diseñar menús balanceados, asegurando una adecuada proporción de proteínas, carbohidratos y grasas.
- Hacer elecciones alimenticias informadas, promoviendo hábitos más saludables.
- Identificar alimentos con valores nutricionales adecuados para objetivos específicos (pérdida de peso, ganancia de músculo, etc.).

¿Qué opinas sobre los productos de comida rápida ahora que has analizado su contenido de acuerdo al Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes?

La comida rápida suele ser alta en calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio, mientras que es baja en nutrientes esenciales. Al analizarla con el SMAE, se pueden ver las desventajas que conlleva su consumo frecuente, como:

- Mayor riesgo de obesidad y problemas de salud asociados.
- Bajo valor nutricional, con pocos alimentos frescos y muchas calorías vacías.
- Contribución a enfermedades crónicas, como diabetes y enfermedades cardiovasculares.

El SMAE muestra que la comida rápida tiende a ser menos saludable, por lo que es mejor limitar su consumo y optar por alternativas más nutritivas.

¿Qué aplicación le encuentras a lo que aprendiste en esta unidad en relación con la carrera que elegiste, tu trabajo y en general con tu vida cotidiana?

Aprender sobre las propiedades bromatológicas de los alimentos en la Unidad 1 me ofrece una base sólida para entender la nutrición a nivel molecular y cómo los componentes de los alimentos afectan la salud del individuo.



Aplicaciones en mi carrera de nutrición

- **Evaluación nutricional:** Con el conocimiento de las propiedades bromatológicas, ahora puedo analizar el contenido de nutrientes, vitaminas y minerales en diferentes alimentos, permitiéndome asesorar a clientes y pacientes sobre dietas balanceadas.
- **Desarrollo de planes de alimentación:** Comprender cómo los alimentos afectan el cuerpo me ayuda a diseñar planes de alimentación personalizados, adaptados a necesidades específicas como pérdida de peso, ganancia de músculo o control de enfermedades crónicas.
- **Educación y concienciación:** Puedo usar este conocimiento para educar a otros sobre los beneficios de una dieta equilibrada y el impacto de ciertos alimentos en la salud. Esto puede ser útil para charlas, talleres o publicaciones educativas.

Aplicaciones en el trabajo

- **Orientación a pacientes y clientes:** En un entorno laboral, como clínicas o centros de salud, podré aplicar lo aprendido para guiar a personas hacia elecciones alimenticias más saludables y ayudarles a comprender el impacto de diferentes alimentos en su bienestar.
- **Colaboración con otros profesionales de la salud:** El conocimiento de las propiedades bromatológicas me permite trabajar con otros profesionales de la salud, como médicos y fisioterapeutas, para brindar un enfoque integral a la atención del paciente.

Aplicaciones en mi vida cotidiana

- **Planificación de comidas saludables:** Con este conocimiento, puedo tomar decisiones más informadas al seleccionar alimentos y planificar mis comidas. Esto me ayuda a mantener un estilo de vida saludable y a satisfacer mis necesidades nutricionales.
- **Elecciones conscientes en el supermercado:** Saber qué alimentos son más nutritivos me permite hacer compras más inteligentes, eligiendo alimentos frescos y naturales en lugar de procesados y poco saludables.
- **Fomento de hábitos alimenticios saludables para mi familia:** Puedo aplicar lo aprendido para educar a mi familia y crear un ambiente en el hogar que fomente hábitos alimenticios saludables desde temprana edad como lo es con mi sobrina de 2 años.

Lo que aprendí en la Unidad 1 me da una comprensión profunda de la nutrición y cómo puedo usar esta información para beneficiar mi carrera, mejorar en mi futuro trabajo como nutriólogo y fomentar hábitos saludables en mi vida cotidiana.



FUENTES DE CONSULTA

SMAE. (s/f). Com.mx. Recuperado el 23 de abril de 2024, de <https://midietasmae.com.mx/>

UNADM. (s/f). Propiedades bromatológicas de los alimentos 1. Unadmexico.mx. Recuperado el 23 de abril de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_01/descargables/NBTC_U1_Contenido.pdf

De alimentación normales modificados y personalizados, E. S. de E. es un M. Ú. P. el D. de P., & de nutrimentos para obtener un peso corporal saludable., en E. P. las P. Q. N. C. la I. (s/f). ANEXO 1: SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES. Unam.mx. Recuperado el 23 de abril de 2024, de <https://fisiologia.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2019/02/2-Valoraci%C3%B3n-nutricional-Anexos.pdf>

Verduras y hortalizas-Legumbres. (s/f). Gob.es. Recuperado el 23 de abril de 2024, de <https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/plataforma-de-conocimiento-para-el-medio-rural-y-pesquero/observatorio-de-buenas-practicas/buenas-practicas-sobre-alimentacion/verduras.aspx>