



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: BROMATOLOGÍA Y TÉCNICAS CULINARIAS

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 2. Propiedades bromatológicas de los alimentos 2

ACTIVIDAD:

Autorreflexiones U2

ASESORA:

LAURA DENISE LOPEZ BARRERA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

08 de mayo de 2024



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- **¿Para qué comprender cada grupo?**

Es fundamental comprender cada grupo alimenticio porque cada uno aporta nutrientes específicos y desempeña un papel único en la salud humana. Las leguminosas son ricas en proteínas, fibra, vitaminas y minerales, y son una fuente clave de proteínas para dietas vegetarianas y veganas. La leche y sus derivados aportan calcio, proteínas, y vitaminas como la B12, importantes para la salud ósea y otras funciones corporales. Los alimentos de origen animal, como carne, pescado y huevos, son ricos en proteínas completas y proporcionan nutrientes esenciales como hierro, zinc y vitamina B12. Conocer cada grupo permite una alimentación equilibrada y evita deficiencias nutricionales.

- **¿Qué importancia tiene saber sobre su composición y aporte calórico?**

Saber la composición y el aporte calórico de estos grupos alimenticios es crucial para planificar una dieta equilibrada y saludable. La cantidad de proteínas, carbohidratos, grasas y otros nutrientes varía entre estos grupos. Entender esta composición ayuda a asegurar que se consuman las cantidades adecuadas de cada nutriente según las necesidades individuales. Asimismo, el aporte calórico es clave para gestionar el peso corporal y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta, como la obesidad y la diabetes. Al conocer la composición nutricional, se puede adaptar la dieta a las necesidades específicas de cada persona, considerando factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y objetivos de salud.

- **¿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?**

En el contexto de la carrera de nutrición, el conocimiento adquirido en esta unidad es fundamental para asesorar a otras personas en la planificación de dietas balanceadas. Como futuro nutricionista, es importante poder explicar a los clientes la importancia de consumir una variedad de alimentos de estos grupos para obtener todos los nutrientes necesarios. En el trabajo, este conocimiento se traduce en la capacidad de diseñar programas de nutrición efectivos y educar a las personas sobre hábitos alimenticios saludables.

En la vida cotidiana, esta comprensión se puede aplicar para llevar una dieta equilibrada y promover hábitos saludables dentro de la familia y la comunidad. Esto incluye saber cómo combinar alimentos de diferentes grupos para obtener proteínas completas, asegurarse de consumir suficiente calcio y otros nutrientes esenciales, y ser consciente del aporte calórico para mantener un peso saludable.



FUENTES DE CONSULTA

de Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s/f). Nuestra Riqueza: La leche mexicana. gob.mx. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/nuestra-riqueza-la-leche-mexicana-342046?idiom=es>

FAO. (s/f). BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS LEGUMBRES. Fao.org. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/dd0a3720-4c5e-460b-8e85-2eb98beb3e0d/content>

Importancia de los alimentos de origen animal en la dieta. (s/f). Unirioja.es. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7427700.pdf>

UNADM. (s/f). Propiedades bromatológicas de los alimentos. Unadmexico.mx. Recuperado el 8 de mayo de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NBTC/unidad_02/descargables/NBTC_U2_Contenido.pdf

Moreno, C., Basso, N., & Romero, A. (2022). Manual de carnes y huevo. Elibro.net; Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación Argentina. https://elibro.net/es/ereader/unadmexico/213715?as_all=carnes&as_all_op=unaccent_icontains&fs_page=2&prev=as

Gimeno, C., & Pedreira, R. (2016). Las legumbres. Elibro.net; Los libros de la Catarata. https://elibro.net/es/ereader/unadmexico/249815?as_all=leguminosas&as_all_op=unaccent_icontains&prev=as

Autores Varios. (2024). Leche y Productos Lácteos. Segunda edición. In Elibro.net. FAO. https://elibro.net/es/ereader/unadmexico/66063?as_all=leche&as_all_op=unaccent_icontains&prev=as