**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>