

**Institución: Universidad Politécnica
de Tecámac**

**Estudiantes: Lisset Guadalupe
Sánchez Plata**

Matricula: 1320114016

Docente: Emmanuel Torres Servín

**Materia: Programación
Cliente/Servidor**

Cuatrimestre: Quinto

Tabla de contenido

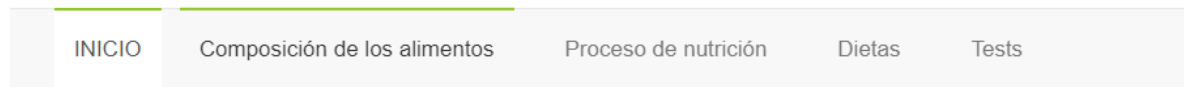
Inicio	3
Composición de alimentos	4
Proceso de nutrición	6
Dietas	8
Tests	12
Link del dominio	14

Inicio

Es la primera parte del blog dentro de inicio con el nombre del mismo.



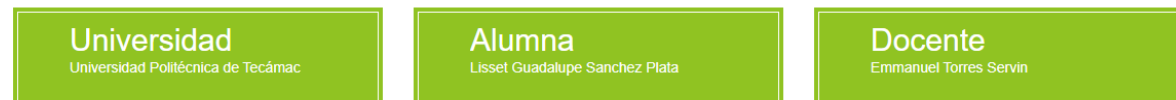
Posteriormente se encuentra el menú de la página, donde se muestran los temas que contiene.



Posteriormente se muestra un slider con imágenes de acorde al tema principal “Nutrición”.



Por consiguiente, se muestran los datos de la institución, docente y alumna.



También se muestra una pequeña introducción acerca del tema alimentación y salud.

Alimentación y salud

Se llama alimentación al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario, y por lo tanto está en nuestras manos modificarlo. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales.

Se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.

El estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos. Puesto que es bastante difícil actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, si queremos mejorar nuestro estado nutricional sólo podemos hacerlo mejorando nuestros hábitos alimenticios.

Por último, en la parte de inicio se muestra la sección de footer, aquí se encuentran los medios de contacto, el nombre de la pagina y un poco sobre lo que trata la página.



Silver Nourishment es una página dedicada a ayudar a la gente a tener buenos hábitos de alimentación.

Medios de contacto

Celular: 55 1946 4631
Email: Lisset_1320114016@uptecamac.edu.mx

SilverNourishment @2022 Designed by [Lisset Guadalupe Sanchez Plata](#) All Rights Reserved

Composición de alimentos

En esta sección se muestra el nombre de la página.

SILVER
NOURISHMENT

Posteriormente se muestra el menú en la parte del tema que se está visualizando.

INICIO	Composición de los alimentos	Proceso de nutrición	Dietas	Tests
--------	------------------------------	----------------------	--------	-------

Luego nos encontramos el tema en general y una pequeña imagen de acorde al tema que se está tratando.

Composición de los alimentos



Se realizó una sección para poner la información necesaria para el tema expuesto.

Explicación

Explicación

Para llevar a cabo todos los procesos que nos permiten estar vivos, el organismo humano necesita un suministro continuo de materiales que debemos ingerir: los nutrientes. El número de nutrientes que el ser humano puede utilizar es limitado. Sólo existen unas pocas sustancias, en comparación con la gran cantidad de compuestos existentes, que nos sirven como combustible o para incorporar a nuestras propias estructuras.

Sin embargo, estos nutrientes no se ingieren directamente, sino que forman parte de los alimentos. Las múltiples combinaciones en que la naturaleza ofrece los diferentes nutrientes nos dan una amplia variedad de alimentos que el ser humano puede consumir.

Se puede hacer una primera distinción entre los componentes de cualquier alimento en base a las cantidades en que están presentes: los llamados macronutrientes (macro = grande), que son los que ocupan la mayor proporción de los alimentos, y los llamados micronutrientes (micro = pequeño), que sólo están presentes en pequeñísimas proporciones.


Los macronutrientes son las famosas proteínas, glúcidos (o hidratos de carbono) y lípidos (o grasas). También se podría incluir a la fibra y al agua, que están presentes en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos, pero como no aportan calorías no suelen considerarse nutrientes.

Entre los micronutrientes se encuentran las vitaminas y los minerales. Son imprescindibles para el mantenimiento de la vida, a pesar de que las cantidades que necesitamos se miden en milésimas, o incluso millonésimas de gramo (elementos traza u oligoelementos).

Un segundo grupo está formado por los nutrientes que utilizamos para construir y regenerar nuestro propio cuerpo. Son los llamados nutrientes plásticos y pertenecen, la mayor parte, al grupo de las proteínas, aunque también se utilizan pequeñas cantidades de otros tipos de nutrientes.

Un tercer grupo se compone de todos aquellos nutrientes cuya función es facilitar y controlar las funciones bioquímicas que tienen lugar en el interior de los seres vivos. Este grupo está constituido por las vitaminas y los minerales, de los que se dice que tienen funciones de regulación. Por su especial importancia, hemos incluido un apartado sobre las enzimas, que son las encargadas de facilitar y acelerar las reacciones químicas que tienen lugar en los tejidos vivos, ya que sin ellas no sería posible la asimilación de los nutrientes.

Y por ultimo se muestra la sección de footer.



Silver Nourishment es una página dedicada a ayudar a la gente a tener buenos hábitos de alimentación.

Medios de contacto

Celular: 55 1946 4631
Email: Lisset_1320114016@uptecamac.edu.mx

SilverNourishment @2022 Designed by [Lisset Guadalupe Sanchez Plata](#) All Rights Reserved

Proceso de nutrición

En esta sección se muestra el nombre de la página.

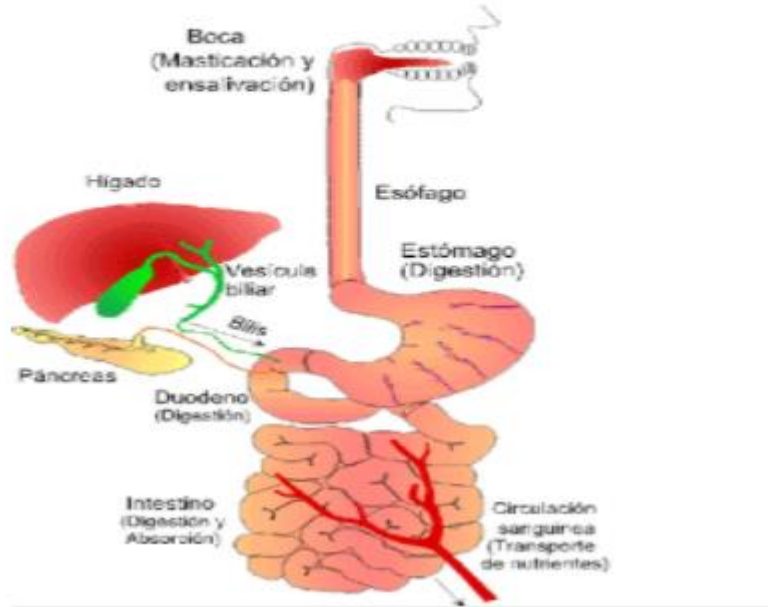
*SILVER
NOURISHMENT*

Posteriormente se muestra el menú en la parte del tema que se está visualizando.

INICIO	Composición de los alimentos	Proceso de nutrición	Dietas	Tests
--------	------------------------------	----------------------	--------	-------

En la siguiente parte se muestra el tema y una imagen correspondiente al mismo

Proceso de nutrición



Dentro del tema proceso de nutrición se realizó una sección para mostrar información sobre este.

Información

Información


Para llevar a cabo todos los procesos que nos permiten estar vivos, el organismo humano necesita un suministro continuo de materiales que debemos ingerir: los nutrientes. El número de nutrientes que el ser humano puede utilizar es limitado. Sólo existen unas pocas sustancias, en comparación con la gran cantidad de compuestos existentes, que nos sirven como combustible o para incorporar a nuestras propias estructuras.

La digestión es el proceso mediante el cual los alimentos que ingerimos se descomponen en sus unidades constituyentes hasta conseguir elementos simples que seamos capaces de asimilar.

Como se ha visto antes, estos elementos simples son los nutrientes y podemos utilizarlos para obtener de ellos energía o para incorporarlos a nuestra propia materia viva. Los principales responsables del proceso de la digestión son las enzimas digestivas, cuya función es romper los enlaces entre los componentes de los alimentos.

La digestión empieza en la boca con la masticación y la insalivación. Al tiempo que el alimento se va troceando, se mezcla con la saliva hasta conseguir que esté en condiciones de pasar al estómago. La saliva contiene una enzima llamada amilasa salivar –o ptialina–, que actúa sobre los almidones y comienza a transformarlos en monosacáridos. La saliva también contiene un agente antimicrobiano –la lisozima–, que destruye parte de las bacterias contenidas en los alimentos y grandes cantidades de moco, que convierten al alimento en una masa moldeable y protegen las paredes del tubo digestivo.

Y por ultimo se muestra el footer.



Silver Nourishment es una página dedicada a ayudar a la gente a tener buenos hábitos de alimentación.

Medios de contacto

Celular: 55 1946 4631
Email: Lisset_1320114016@uptecamac.edu.mx

SilverNourishment @2022 Designed by [Lisset Guadalupe Sanchez Plata](#) All Rights Reserved

Dietas

En esta sección se muestra el nombre de la página.


SILVER
NOURISHMENT

Posteriormente se muestra el menú en el tema correspondiente

INICIO	Composición de los alimentos	Proceso de nutrición	Dietas	Tests
--------	------------------------------	----------------------	---------------	-------

Posteriormente se muestra el tema junto con una referencia al mismo

Dietas

El hábito alimentario, también conocido como régimen alimentario o a veces como dieta, es el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales de los seres humanos y forma parte de su estilo de vida, proviene del término griego *diáita* que significa "modo de vida".

Por consiguiente, se muestra un video de los conceptos básicos de nutrición



Posteriormente viene una sección en texto de algunos de los conceptos mas importantes de la nutrición

Conceptos básicos de nutrición y alimentación

NUTRICIÓN: Se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

ALIMENTACIÓN: Conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, cocinado e ingesta. Se relaciona con las tradiciones, gustos, economía y ubicación geográfica.

DIETA EQUILIBRADA: Se refiere al consumo habitual de alimentos que aporten todos los nutrimentos y energía necesaria para una persona cubriendo sus necesidades.

PLAN DE ALIMENTACIÓN: Estrategia utilizada para asegurar una adecuada disponibilidad, consumo y utilización biológica de los alimentos a fin de satisfacer necesidades alimentarias y nutricionales de la persona.

Sigue una sección para hablar acerca de una dieta equilibrada

Dieta equilibrada

En lo único que todo el mundo está de acuerdo es en que una dieta equilibrada es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo. Este estado de gracia nutricional es aquél en que la alimentación cubre los siguientes objetivos:

Aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías) que sea suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios. Ni más ni menos.

Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas). Que no falten, pero que tampoco sobren. Que las cantidades de cada uno de los nutrientes estén equilibradas entre sí. El grupo de expertos de la FAO OMS (Helsinki 1988), estableció las siguientes proporciones.

Las proteínas deben suponer un 10-15% del aporte calórico total, no siendo nunca inferior la cantidad total de proteínas ingeridas a 0,75 gr/día y de alto valor biológico.

Cuando se consigue el primer punto con una dieta mixta (carne o lácteos y huevos con vegetales frescos), es bastante fácil que el segundo se complete también en cuanto a las proteínas, aunque normalmente más bien se supera. Si se sigue una dieta vegetariana estricta es posible tener problemas para alcanzar el mínimo proteico necesario, pero no se tendrán problemas con la mayoría de los minerales y vitaminas si se consumen vegetales variados. Sin embargo, sí es muy probable tenerlos con la vitamina B12 o con el hierro y el calcio.

Posteriormente se muestra una sección acerca de una dieta mediterránea

Dieta mediterránea

Los investigadores, sorprendidos, buscaron las posibles causas y descubrieron que la dieta tenía un papel fundamental. A partir de entonces, se empezó a hablar de la dieta mediterránea como un factor a tener en cuenta en la prevención de estas enfermedades.

Tras este descubrimiento, los científicos fueron perfilando los elementos que definen la dieta mediterránea: pasta y arroz, verduras, legumbres, abundante fruta, aceite de oliva, frutos secos, poca carne y mucho pescado, pan integral; y todo ello sazonado con algunas especias como el ajo, el orégano, algo de pimienta y pequeñas cantidades de buen vino.

Se muestran algunos temas referentes a la dieta mediterránea

Aceite de oliva

En 1986, tras quince años de trabajo con científicos de siete países diferentes, el profesor A. Keys sacó a la luz el llamado Estudio de los siete países. Este trabajo demuestra que la presencia de ácidos grasos insaturados en la dieta disminuye el riesgo de padecer obstrucciones en las arterias del corazón. También puso de relieve la relación directa entre los niveles de colesterol en sangre y la incidencia de infarto de miocardio, así como entre la cantidad de grasas saturadas y los niveles de colesterol. El aceite de oliva virgen, ampliamente utilizado en la dieta mediterránea, tiene un 80% de ácido oleico (monoinsaturado) y sólo un 14% de ácidos grasos saturados.


Pescados

Otra característica significativa de la dieta mediterránea es el reducido consumo de carnes en comparación con el de pescados. En los estudios llevados a cabo sobre los esquimales pobladores de Groenlandia, se descubrió que la incidencia de enfermedades cardiovasculares en estas poblaciones era prácticamente nula. A pesar de que apenas consumían aceites vegetales, sus niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL) eran extremadamente bajos en comparación con los de lipoproteínas de alta densidad (HDL). El alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados de la serie omega-3 de los pescados grasos que consumían en grandes cantidades explicaron este hecho. Estos ácidos grasos son un componente fundamental de los fosfolípidos de las membranas celulares y un factor decisivo en su capacidad de llevar a cabo intercambios químicos.

Frutas, legumbres, verduras, pastas y cereales integrales

También cabe destacar el alto consumo de pastas "al dente" y de cereales integrales de la dieta mediterránea. Estos carbohidratos tienen un índice glucémico más bajo que la pasta muy cocida. El índice glucémico refleja la relación entre la subida de glucosa en sangre producida por un hidrato de carbono cualquiera en comparación con la que produciría un aporte de las mismas calorías en forma de glucosa pura o pan blanco refinado. Es preferible que la glucosa se vaya liberando paulatinamente en la corriente sanguínea para conseguir una adecuada captación en las células y evitar así la formación de grasas, la acidosis y otros trastornos.

Por ultimo se muestra el footer de esta sección.



Silver Nourishment es una página dedicada a ayudar a la gente a tener buenos hábitos de alimentación.

Medios de contacto

Celular: 55 1946 4631
Email: Lisset_1320114016@uptecamac.edu.mx

SilverNourishment @2022 Designed by [Lisset Guadalupe Sanchez Plata](#) All Rights Reserved

Tests

En esta sección se muestra el nombre de la página.

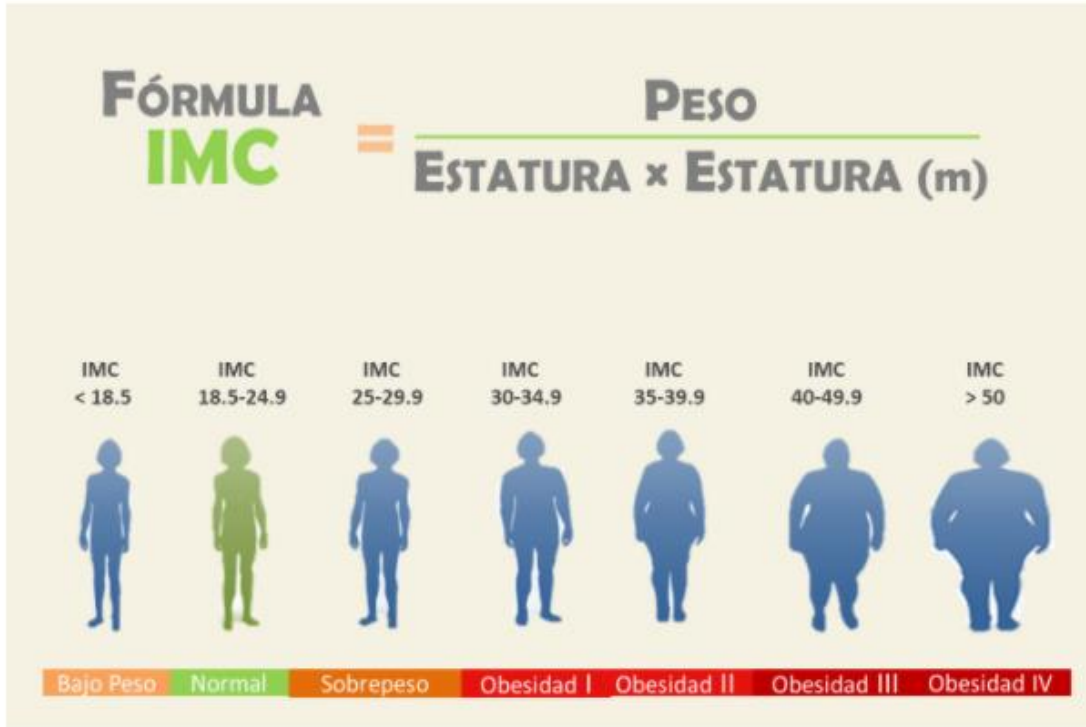
SILVER
NOURISHMENT

Posteriormente se muestra el menú en el tema correspondiente

INICIO	Composición de los alimentos	Proceso de nutrición	Dietas	Tests	
--------	------------------------------	----------------------	--------	-------	--

Posteriormente se muestra el tema correspondiente a esta sección y una imagen que corresponde a la información relevante para el cálculo del índice de masa corporal.

Obten tu índice de masa corporal



En esta sección se realiza la captura de datos del peso y la altura y posteriormente se calcula el índice de masa corporal para el usuario.

ALTURA: metros

PESO: Kg

Calcular IMC

Su IMC:

23.19109461966605

Por último, dentro de esta sección se muestra el footer.



Silver Nourishment es una página dedicada a ayudar a la gente a tener buenos hábitos de alimentación.

Medios de contacto

Celular: 55 1946 4631

Email: Lisset_1320114016@uptecamac.edu.mx

Link del dominio

<https://blog-personal-nutricion.000webhostapp.com/>