

Guía Examen Extraordinario: NUTRICIÓN
Academia: Ciencias Experimentales, Turno Matutino
Profesor responsable: Rubén Cruz Vázquez
d.rubencruzv42@dgb.edu.mx

INDICACIONES GENERALES

Para presentar el examen extraordinario debes tener presentes las siguientes consideraciones:

- 1.- Deben Resolver la para prepararte de mejor manera para el extraordinario, no tendrá algún valor.
- 2.- Solamente se tienen **10 minutos de tolerancia** para comenzar a hacer la prueba, posterior al horario no se permitirá realizar el examen así que deben tomar todas las precauciones posibles.
- 3.- Presentar comprobante de inscripción.
- 4.- Presentar una credencial o documento te que acredite como estudiante del CEB 4/2.
- 5.- En caso de resolución de dudas pueden contactar al profesor a través del correo institucional.

CONTENIDO

I.- Bioquímica de los alimentos.

Definir los conceptos de metabolismo, catabolismo.

Investiga qué son las biomoléculas.

Investigar cuáles son las macromoléculas, estructura química de cada una, funciones de cada una, clasificación y aporte energético de cada una.

Investigar qué son las micromoléculas.

Elaborar un cuadro comparativo sobre las vitaminas, su función, cuánto se necesita consumir al día, qué sucede si no consumes vitaminas.

Investigar cuál es la función, en el organismo, de los siguientes elementos **P, Ca, Mg, Fe** y cuál es la función del agua en el organismo.

II. Conceptos básicos de nutrición.

Define los siguientes conceptos: caloría, alimento, nutriente y nutrición

III. Grupos de alimentos y equivalentes.

-Investiga Cuáles son los grupos de alimentos utilizando el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE).

-Menciona cuáles son las medidas caseras de alimentos propuestas por el SMAE.

-Enlista los grupos de alimentos y diez ejemplos de cada uno de los grupos

-Enlista lo que comiste durante todo un día y clasifica tu consumo según los grupos de alimentos.

-Enlista los equivalentes, utilizando el SMAE, de tu consumo de alimentos en un día.

IV. Indicadores antropométricos.

-Investiga los indicadores antropométricos utilizados en nutrición: Peso, Talla, IMC, cintura y cadera.

-Calcula tu peso teórico, tu peso ideal y tu IMC.

V. Requerimientos calóricos de acuerdo con el peso, talla, edad, sexo y actividad física.

-Con base en la fórmula de *Harris-Benedict*, *Mifflin-St. Jeor*, *Fórmula de Owen*, *Ecuación de FAO-OMS-UN simplificada* obtén tu Gasto Energético Basal y el Gasto Energético Total. Debes considerar la actividad física en cada una de las fórmulas.

- Método dietosintético.

Investigar el porcentaje recomendado de consumo de las macromoléculas.

Utilizando la información obtenida en el punto V, calcula las porciones de alimentos para cubrir las kilocalorías necesarias en tu día. Considera lo que tienes en casa y los equivalentes propuestos en el SMAE.

VI. Indicadores dietéticos: en 24 horas y frecuencia de consumo.

VII. Investiga cuáles son los trastornos de la alimentación y sus características.

VII. Enuncia las leyes de la alimentación.

IX. Nutrición especial en la etapa reproductiva.

X. Maneo higiénico de los alimentos.

Bibliografía recomendada

- Álvarez, L.G. y Morales, L.S. (1996). La nutrición: un enfoque bioquímico. México: Limusa.
- Ascencio, P. A. (2017). Elementos fundamentales de cálculo de dietas. Manual moderno: México. ISBN: 978-607-448-594-3. Disponible en https://www.academia.edu/43797778/Elementos_fundamentales_en_el_c%C3%A1lculo_de_dietas_2a_ed_Claudia_Ascencio_Peralta.
- Briones, R.R., Aguilar, S.A., Valdez, A.A. y Nava Z, A. (2013), Salud Pública y Medicina Preventiva. México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. ISBN: 9786074875485.
- Higashida, H.B. (2013). Ciencias de la Salud. México: McGraw-Hill. ISBN: 9786071509017.
- NOM-043-SSA2-2012 Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Disponible en <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>
- Secretaría de Salud. Guía de alimentos para la población mexicana. Disponible en <https://fisiologia.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2019/02/2-Valoraci%C3%B3n-nutricional-Anexos.pdf>