



# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

## **ESCUELA DE MEDICINA**

**MATERIA:**

**EPIDEMIOLOGIA**

**PROYECTO:**

**MATERIAL DIDACTICO**

**Alumnos:**

**RUSSELL MANUEL ALEJANDRO VILLARREAL**

**ARTURO PEDRO EMANUEL ALVARADO MARTINEZ**

**POLET VIRIDIANA CRUZ AGUILAR**

**Docente:**

**CULEBRO CASTELLANOS CECILIO**

**LUGAR Y FECHA**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a 06/07/2020**

# Alimentación Saludable

-¿qué es?

→ Necesidades Nutricias



→ Requerimientos

\* Edad

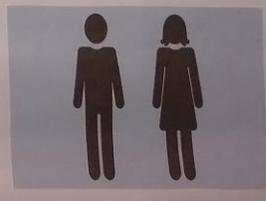
\* Talla



\* Sexo

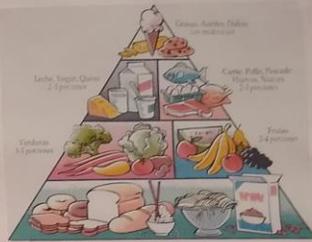
\* Actividad Física

\* Estado Salud/Enfermedad



# -Características

✓ completa



✓ Equilibrada



✓ Suficiente



✓ Variada

El Método del Plato consiste en dividirlo en tres partes

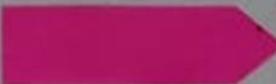
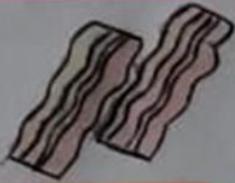
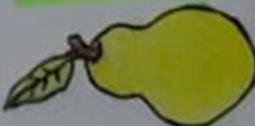


✓ Adaptada



Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, la utilización o rentabilidad que cada organismo obtiene de cada uno de los nutrientes contenido en un alimento determinado

Los alimentos se agrupan generalmente en tres grupos: energéticos (hidratos de carbono, CHO, y grasas; plásticos (proteínas) y reguladores (vitaminas y minerales).

 	<b>Energéticos</b>	CHO: pasta, arroz, legumbres, cereales, pan, azúcar Grasas: aceites, mantequilla, margarina, tocino, entre otros.
 	<b>Plásticos</b>	Proteínas: carne, pescado, huevos, frutos secos, legumbres Lacteos: leche, queso, yogur, entre otros.
 	<b>Reguladores</b>	Hortalizas y Verduras: preferente crudas. Frutas: preferente crudas.

Alimentos	Nutrientes
Leche y Derivados	Calcio, proteínas, vitaminas grupo B, A y D.
Carne, huevos y pescados	Proteínas, grasas, hierro, zinc, vitaminas grupo B, A y D.
Cereales y Derivados y Legumbres	CHO, proteínas, vitaminas del grupo B y fibra.
Frutas, Verduras y hortalizas	Vitaminas, CHO, fibra y minerales.
Grasas y Aceites.	Grasas y vitaminas A, E, D y K
Golosinas y Azúcares.	CHO.



# CANTIDAD DE ALIMENTO

8-12 vasos al día.

Ración adecuada = ADECUADO

## Alimentación sana

	FRECUENCIA	PESO DE CADA RACIÓN	EJEMPLO 1 PLATO NORMAL	
Frutas	> 3	120-200gr	1 taza de cerezas 2 rodajas de melón	D I A R I O S E M A N A L
Verdura	≥ 2	150-200gr	1 plato variado 1 tomate grande 2 zanahorias	
Lácteos	3-4	200-250gr leche 80-125gr Queso	1 taza de leche 2 unidades de yogurt 2 lonchas de queso	
Cereales	3-4	90-60gr pan 30gr cereal	3 rebanadas de pan 1/2 taza cereal	
Legumbres	2-4	60-80gr seco 150gr cocido	1 plato hondo raso (garbanzo, lenteja)	
Pescado	4-5 (1-2 azul)	150-170gr	1 Filete	
Carnes	3-4 Carne magra	130-150gr	1 Filete pequeño 1/4 Pollo	
Embutido)	O C A S I O N A L M E N T E			
Act. Física	Diario	> 30 min	Caminar, trotar, Ciclismo, gimnasio	

# Dieta equilibrada & saludable



COMER SIN EXCESO 

Desayuno	Media Mañana	Comida	Merienda	Cena
Leche o yogur	Infusión	Pasta, arroz Legumbres	Leche o yogur	Ensalada o verdura
Pan, galleta	Pan, queso o jamón	Carne, pescado o huevos	Cereales o galleta	Carne, pescado o huevos
Fruta 	Fruta 	Ensalada Pan Fruta F	Fruta 	Guarnición Patatas o arroz Pan Fruta o postre lácteo