



**Nombre del alumno: Juan Pablo
Aguilar Jiménez**

**Nombre del profesor: LN. Alfredo
Agustín Vázquez Pérez**

**Nombre del trabajo: Plato Del Buen
Comer Y Leyes De La Alimentación**

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3°

Grupo: "A"

Plato Del Buen Comer

CANTIDAD

El cuerpo humano debe reponer la cantidad calórica consumida, mediante un adecuado aporte de alimentos, especialmente los energéticos. Las proteínas, minerales, vitaminas y agua forman parte del organismo. Una vez utilizadas estas sustancias, los metabolitos finales son eliminados. Toda sustancia eliminada debe reponerse en cantidad y calidad. Un balance normal permite recuperar o conservar el estado de salud.

CALIDAD

El organismo, unidad indivisible biológicamente, está formado en última instancia por células, y éstas a su vez, por sustancias elementales. Por lo tanto, para mantenerse saludable es imprescindible ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo y ello se cumple al ingerir diversos alimentos en adecuadas cantidades y proporciones.

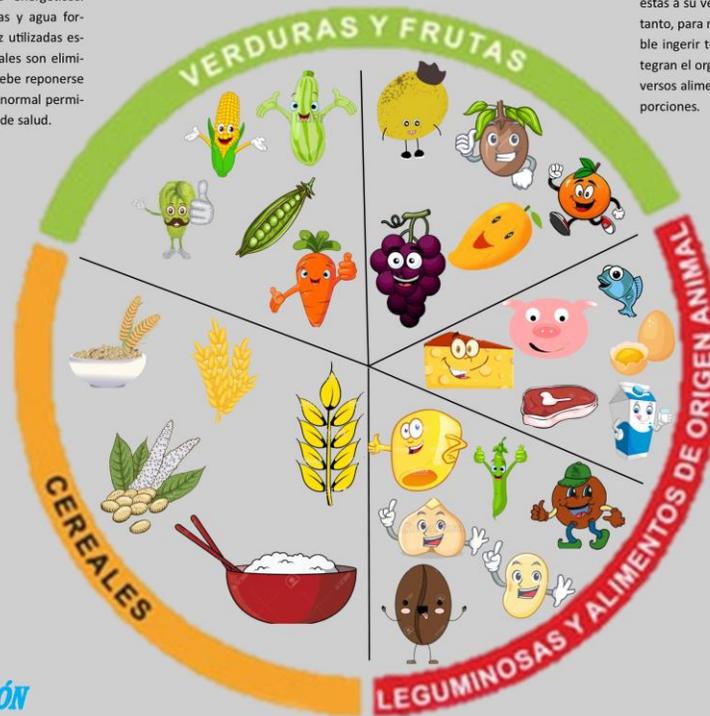
LEYES

LA

ADECUACIÓN

Los distintos componentes de la alimentación no deben administrarse arbitrariamente porque si bien se puede suprimir el hambre, se corre el riesgo de carecer de algunos principios nutritivos.

Si la alimentación cumple con esta ley se considera armónica. Mientras que si los nutrientes no guardan la proporcionalidad adecuada, será una alimentación disarmónica.



DE

ALIMENTACIÓN

ARMONIA

La alimentación debe satisfacer todas las necesidades del organismo y debe adaptarse al individuo que la ingiere. Esta adecuación será en función de sus gustos, hábitos, tendencias y situación socioeconómica. Y en el caso de ser un individuo enfermo, se tendrá en cuenta el estado del aparato digestivo, las perturbaciones del órgano o sistemas enfermos y el momento evolutivo de la enfermedad.

El **plato del bien comer** es una guía de alimentación que forma parte de la **Norma Oficial Mexicana (NOM)**, para la promoción y **educación** para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la **orientación** nutritiva en México; **ilustra** cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo **resaltando** que ningún alimento es más **importante** que otro, sino que debe haber una **combinación** para que nuestra dieta diaria sea correcta y **balanceada**.