

UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

**NOMBRE DEL RPOFESOR: AGUSTIN
VAZQUEZ.**

MATERIA: NUTRICION CLINICA.

**NOMBRE DEL TRABAJO: CARTEL
INFORMATIVO.**

**NOMBRE DEL ALUMNO: CRISTHIAN NAJERA
JIMENEZ.**

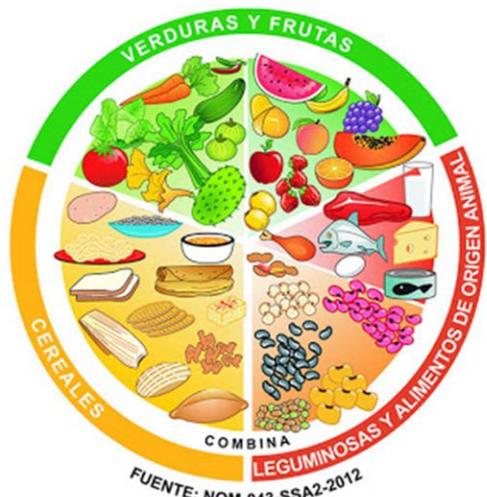
GRADO: 3ER CUATRIMESTRE

GRUPO: "A"

COMITAN DE DOMINGUEZ, 15 DE JUNIO DEL 2020.

NUTRICION CLINICA

El Plato del Bien Comer



EL PLATO DEL BIEN COMER ES UNA GUIA DE ALIMENTACION DISEÑADA POR MEXICANOS ESPERTOS EN ALIMENTACION Y NUTRICION ESPECIALMENTE DIRIGIDA A LA POBLACION MEXICANA, ES UNA GUIA SENCILLA EN DONDE SE UTILIZAN ALIMENTOS NACIONALES QUE SE CLASIFICAN EN TRES GRUPOS; DE ACUERDO CON LOS DIFERENTES APORTES NUTRICIOS DE LOS ALIMENTOS.

VERDURAS Y FRUTAS.

PROPORCIONAN PRINCIPALMENTE VITAMINAS, NUTRIMENTOS INORGANICOS (TAMBIEN LLAMADOS MINERALES), AGUA Y FIBRA.

POR EJEMPLO:

VERDURAS.

ACELGAS, VERDOLAGAS, FLOR DE CALABAZA, BROCOLI, NOPALES, HONGOS, BETABEL.

FRUTAS.

PAPAYA, MANZANA, PLATANO, MELON, NARANJA, GUAYABA, MANGO, PERA, CIRUELA, ZAPOTE.

CEREALES.

PRINCIPALMENTE APORTAN ENERGIA, SI SE CONSUMEN PRODUCTOS DE GRANO ENTERO CON CASCARILLA, APORTAN TAMBIEN FIBRA.

EJEMPLO DE: CEREALES.

AMARANTO, AVENA, ARROZ, CENTENO, CEBADA, MAIZ Y TRIGO.

PRODUCTOS HECHOS CON CEREALES:

TORTILLAS, POZOLE, HARINAS, GALLETAS, TAMALES, ATOLE, ELOTE, ESQUITES, HOJUELAS DE MAIZ, MAICENA Y PAN.

TUBERCULOS: CAMOTE, PAPA Y YUCA.

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

SON ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS Y ENERGIA POR LAS GRASAS Y ACEITES QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LAS OLEAGINOSAS, LAS LEGUMINOSAS TAMBIEN SON FUENTE DE FIBRA.

EJEMPLO DE: LEGUMINOSAS.

FRIJOLES, LENTEJAS, HABAS, GARBANZO, ALVERJON, ALIBIAS Y AYOCOTE. ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL. LECHE, QUESOS, YOGURT, HUEVO, MARISCOS, EMBUTIDOS, Y TODO TIPO DE CARNES.

OLEAGINOSAS: NUEZ, CACAHUATE, AVELLANA, ALMENDRA, PIÑON, PEPITA DE CALABZA Y AJONJOLI.