

UDS

NOMBRE DEL ALLUMNO: FERNANDO NAJERA GUILLEN

NOMBRE DEL PROF: ALFREDO AGUSTIN VAZQUES PEREZ

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION CLINICA

NOMBRE DEL TRABAJO: cartel informativo

ENFERMERIA

3ER CUATRIMESTRE

GRUPO: A

COMITAN DE DOMINGUES 24/06/2020

EL PLATO DEL BIEN COMER

El Plato del Bien Comer



El Plato del Bien Comer se creó para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, mostrándonos cuáles son los diferentes grupos de alimentos y cómo debemos combinarlos en nuestra alimentación diaria.

Los alimentos están distribuidos en el Plato del Bien Comer en tres grandes grupos, según sus características y por los nutrimentos que nos aportan. También el plato del bien comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrimentos a través de la alimentación correcta.

Como podemos observar el grupo de color verde. Se agrupan la frutas y verduras el color amarillo los cereales y el color rojo se agrupan leguminosas y alimentos de origen animal por eso brindare una breve información.....

Grupo 1

VERDURA Y FRUTAS:

Proporcionan principalmente vitaminas nutrimentos inorgánicos como los que conseguimos minerales también entre el agua y fibra.

Ejemplos:

VERDURAS

acelgas, chipilín, verdolagas, quelites, ajopuerro, flor de calabaza, muni, brocolis, nopales y vetaveles.

FRUTAS:

Papaya, manzana, plátano, melón, naranja, guayaba, mango, ciruela, pera, limas y zapote.



Grupo 2

CEREALES

Principalmente aportan energía. Se consumen productos de granos enteros con sacarillas, aportan también fibras.

EJEMPLO:

CEREALES

Amaranto, avena, arroz, centeno, cebada, maíz y trigo.

Productos hechos con cereales:

Tortillas, posoles, galletas, los tamales, atole, elote, hojuelas de maíz y pan.



Grupo 3

Leguminosas y alimentos de origen animal.

Son alimentos ricos en proteínas y en energía por las grasas y aceites que pueden contener los alimentos de origen animal.

Y las leguminosas son fuente de fibra.

Ejemplo:

Leguminosas: frijole, lentejas, habas, alubias y ayocote.

Alimentos de origen animal:

Leche, queso, yogurt. Huevo y mariscos.

Oleaginosas: nuez, cacahuate, avellana, almendra, piñón, pepita de calabaza y girasol.



Ejemplo de un menú de comida

Desayuno: Jugo de naranja y unos huevos fritos.

Comida:

unos chiles rechenos de verduras con algo de pollo.

Cena: una ensalada de atún y un vaso de leche.

RECOMENDACIONES.....

- Una recomendación es que llevemos un balance de nuestros alimentos diarios para tener una salud sana al igual hacer un poco de ejercicio como salir a caminar y que mantengamos la grasa que consumimos con los alimentos.

- Otra recomendación es que comamos muchas frutas y verduras y evitemos consumir tantos alimentos que contengan grasas.

EL PLATO DEL BIEN COMER

HECHO POR

FERNANDO NAJERA GUILLEN...

ENFERMERIA

NUTRICION CLINICA...