

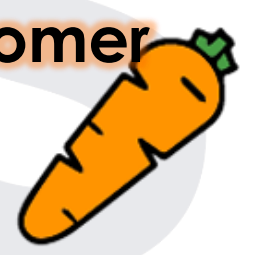
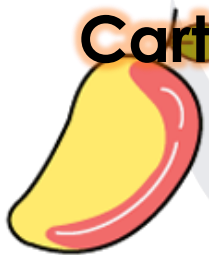


Nombre de alumnos:
Marleny Rodas De La Cruz



Nombre del profesor:
Alfredo Agustín Vázquez Pérez

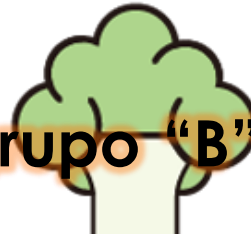
Nombre del trabajo:
**Cartel informativo acerca del plato del buen comer
y de las leyes de la alimentación**



Materia:
Nutrición clínica



3er cuatrimestre grupo "B"



Licenciatura en enfermería



Plato del Buen Comer



Es una guía que explica cómo lograr una alimentación equilibrada al combinar los tres grupos alimentarios



Recomendaciones para el uso del Plato del Buen Comer

- ✓ Incluye en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena) por lo menos **un alimento** de los **tres grupos de alimentos**.
- ✓ Varía los alimentos de un día a otro, para obtener los distintos nutrimentos necesarios para una alimentación saludable
- ✓ Consume **grasas, azúcar y sal** con **moderación**. Prefiere los aceites vegetales en vez de manteca, mantequilla o margarina.
- ✓ Toma alrededor de **8 vasos de agua natural** al día.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

PRIMER GRUPO: FRUTAS Y VERDURAS

Estos alimentos son considerados la **base de la dieta** y su presencia resulta imprescindible. Es importante que en la alimentación se incluya por lo menos cinco raciones de verduras y frutas al día.

- **Verduras:** Son alimentos reguladores, ricos en vitaminas y sales minerales. Tienen bajo valor calórico ya que el 80 por ciento de su composición es agua y contienen fibra vegetal.
- **Frutas:** Actúan como alimentos reguladores que proporcionan vitaminas y minerales. Las frutas tienen un contenido en hidratos de carbono más elevado y por eso son más energéticas. Los carbohidratos **son azúcares simples (fructosa, sacarosa y glucosa)** de fácil digestión y rápida absorción



SEGUNDO GRUPO: LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN

La leche y sus derivados son fuente de calcio, proteínas y agua. La carne, el pescado y el huevo son fuentes de proteínas de alta calidad, minerales como hierro y zinc son fuente importante de proteínas de alta calidad, minerales como hierro, zinc y vitaminas, principalmente del complejo B.

Las leguminosas son fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas. Remojar las leguminosas antes de cocinarlas ayuda a aumentar su digestibilidad y reduce el tiempo de cocción.



TERCER GRUPO: CEREALES

Los más utilizados en la alimentación humana son el trigo, el arroz y el maíz, aunque también son importantes la cebada, el centeno, la avena y el mijo.

Los cereales pan, tortilla, galletas, pasta, arroz, elote y papa son un ejemplo dentro de este grupo. Se pueden seleccionar productos integrales, de preferencia, que aportan una mayor cantidad de fibra, como los panes o las barras de avena y trigo.

Los cereales y sus derivados son ricos en carbohidratos tanto de absorción rápida (tras la ingestión pasan a la sangre en poco tiempo) como de absorción lenta (fibra).



LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

1. Ley de la cantidad

La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas. El requerimiento calórico para cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando edad, sexo, contextura, actividad, situaciones especiales: diabetes, obesidad, desnutrición, etc.

4 Ley de la adecuación:

Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Esto implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación.



2 Ley de la calidad:

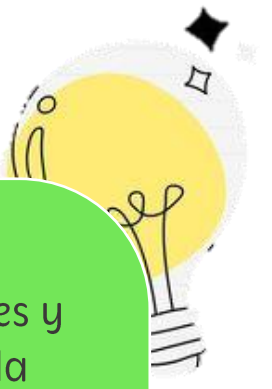
Toda dieta deberá ser completa en su composición, debe incluir: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.



3. Ley de equilibrio

Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total





El plato del buen comer sirve para orientar para llevar a cabo una correcta y buena alimentación y a su vez clasifica a los alimentos en tres grupos: Frutas y verduras, cereales y leguminosas y de origen animal. Las frutas y verduras son la principal base en cuanto la alimentación ya que es importante consumirlos todos los días se recomienda consumir 5 porciones y estos aportan energía, fibra, vitaminas y minerales. Los cereales como las tortillas, pan, avena, galletas forman parte fundamental en la alimentación de todos y contribuyen a una fuente de calorías y las leguminosas son una fuente de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas y los alimentos de origen animal proporcionan proteínas, minerales y vitaminas.

Se debe variar los alimentos, así también como de darle colorido y variedad para obtener los distintos nutrimentos que necesitamos, y depende la alimentación que indique un especialista tomando en cuenta la edad, sexo, peso, estatura, actividad física, alguna enfermedad como la desnutrición, obesidad