



Nombre de alumnos: Anallely Álvarez Aguilar

Nombre del profesor: Alfredo Vázquez

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3er. Cuatrimestre

Grado: 3er. Cuatrimestre

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de junio de 2020

PLATO DEL BUEN COMER



Son fuentes de vitaminas, minerales y fibras. Ayudan al funcionamiento del cuerpo y permite un adecuado crecimiento.



Primer grupo: verduras y frutas. Son muy importantes consumirlos en mayor cantidad ya que aportan vitaminas, minerales y fibra. Nos ayuda al buen funcionamiento de nuestro cuerpo y un buen estado de salud

El plato del buen comer nos facilita identificar los 3 grupos de alimentos, combinación y variación de alimentos y permite seleccionar menú diarios con los 3 grupos de alimentos.



Alimentación correcta debe ser: completa. Incluir un alimento de cada grupo en desayuno, comida y cena. Equilibrada. Los alimentos deben de tener las suficientes proporciones. Variada. Incluir diversos alimentos. Higiénica. Mantener siempre con limpieza los alimentos. Adecuada. A gustos, disponibilidades y costumbres.

Gracias a la norma oficial mexicana 043, que clasifico a los alimentos en 3 grupos nos podemos dar cuenta de la importancia que tienen cada uno de los alimentos.



No hay alimentos buenos o malos, lo importante es tener una dieta correcta en la alimentación.

Recomiendo una buena alimentación para el cuidado del cuerpo. Es importante enseñar a los más pequeños a consumir alimentos variados. Ya que aportan muchos beneficios.



Segundo grupo: Cereales y tubérculos. Son muy importantes consumirlos ya que son nuestra principal fuente de energía que nuestro organismo necesita. Nos permite hacer todas nuestras actividades diarias.



Tercer grupo: leguminosas y alimentos de origen animal. Gracias a estos alimentos logramos obtener las proteínas que son importantes para nuestro cuerpo, son muy necesarias para el desarrollo y crecimiento de los niños.



Leyes de la alimentación

Anallely Alvarez Aguilar

Hay que seguir las leyes para mantenernos en un buen estado.

Ley de la cantidad:

la cantidad de alimentos debe ser suficientes para cubrir las necesidades calóricas del organismo.

Ley de la calidad:

Toda dieta debe de ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. Debe de estar presente siempre: proteínas, grasas, cabo hidratos, vitaminas y minerales.



Ley de la educación:

Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo. Implica una correcta elección de alimentos y una correcta preparación.

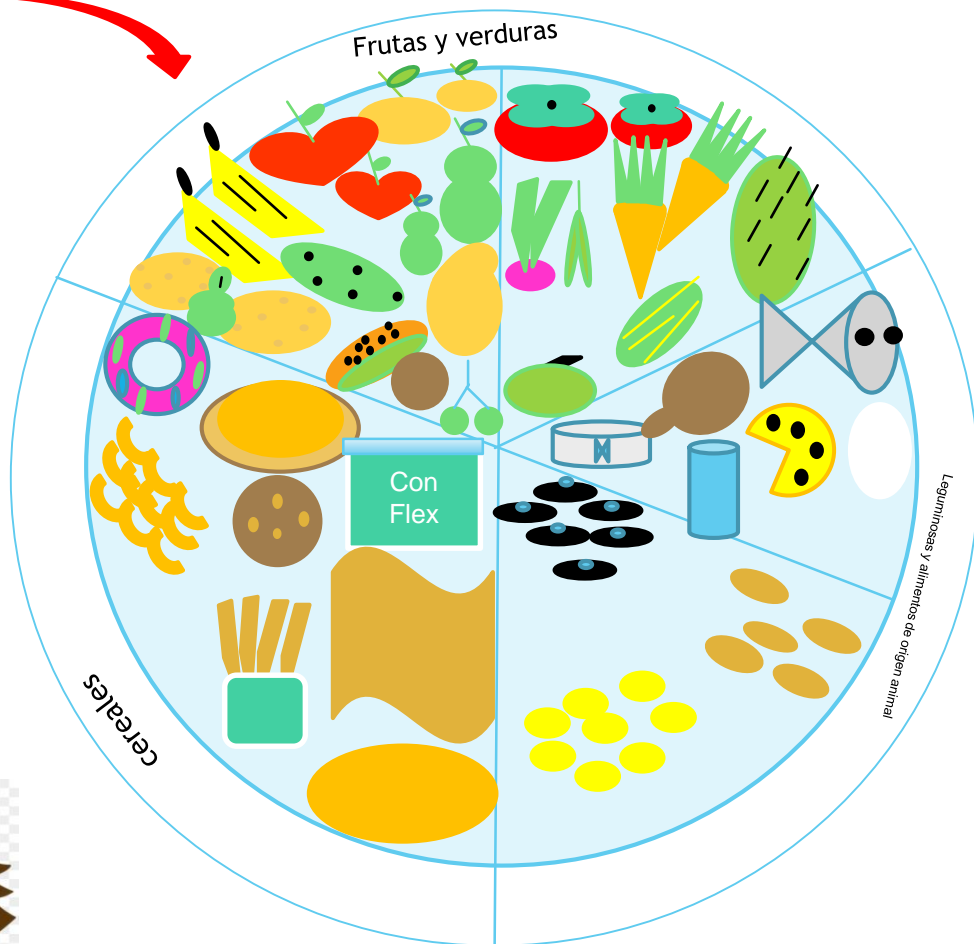
Ley de la armonía:

Las cantidades de los diversos alimentos deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera que cada alimento aporte un valor calórico.



Plato del buen comer de la región

En mi región se consumen variedad de alimentos y se puede observar claramente.



Se encuentran frutas y verduras de diferente tipo como por ejemplo: guanaba, guayas, papayas, papausas, melones etc. Y lo que mejor se da son los mangos y cocos.



En las leguminosas y alimentos de origen animal podemos encontrar: lentejas, frijoles, maíz, carnes de diversas variedades de animales que acá se producen, quesos, leche, pescados, sardina y atún.

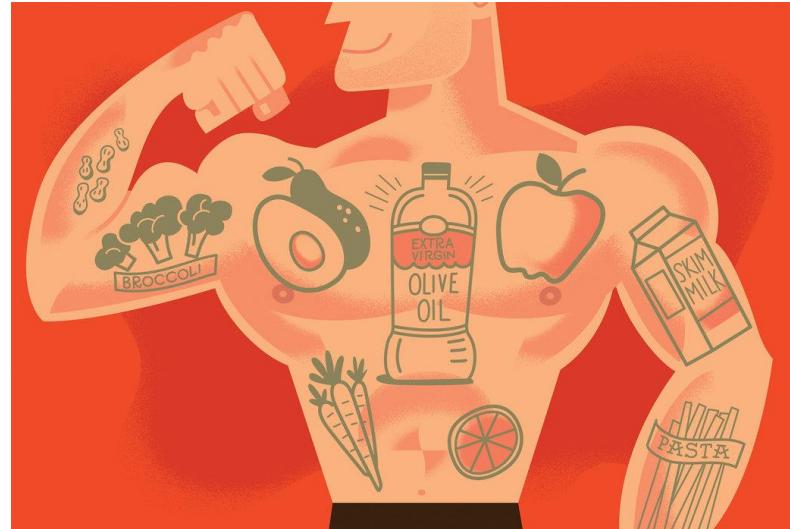
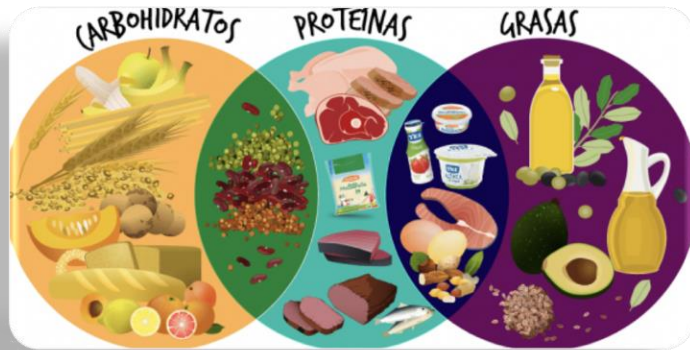


En los cereales podemos observar que se encuentran galletas, panes, donas etc. Que aunque todas estas cosas hacen daño acá en mi comunidad son consumidos con frecuencia

En mi comunidad hay una gran diversidad de alimento y se debe de saber mesclar los alimentos. Para mantener una buena alimentación

CONCLUSIÓN

He llegado a la conclusión de que debemos de alimentarnos de una manera correcta, variada y sana.



Para estar sano y fuerte debemos de comer equilibradamente y hacer caso a la información pertinente.

Si no nos alimentamos bien podríamos caer en alguna enfermedad muy grave es por eso que hay que estar informados y alimentados de la manera mas correcta

ENFERMEDADES



Sin una dieta correcta o un mal consumo de alimentos podríamos caer en sobre peso u otra enfermedad.