



NOMBRE DEL ALUMNO(A): ADILENY LOPEZ ROBLERO

CATEDRATICO(A): ALFREDO AGUSTIN VAZQUEZ PEREZ

MATERIA: NUTRICION CLINICA

CUATRIMESTRE: 3ER CUATRIMESTRE

GRUPO: "B"

COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS A 16/06/2020

“PLATO DEL BIEN COMER”



Verduras y frutas.

Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, lo que permite un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

VERDURAS:

- Acelgas
- Berros
- Apio
- Canónigos
- Coles
- Endivias
- Escarolas
- Espinacas
- Lechugas
- Coliflores
- Brócoli
- Repollo
- Col rizada
- Hierva mora
- Elote
- Verdolagas
- Quelites
- flor de calabaza
- huauzontles
- Nopales
- Calabaza
- Chayote
- Chícharo
- Tomate
- hongos
- Betabel
- chile poblano
- Zanahoria
- aguacate,
- pepino

FRUTAS:

- Guanábana
- manzana,
- plátano
- limón
- guayaba
- Papaya
- mango
- mandarina
- sandía.
- Rambután
- Melón
- Guaya
- Liche
- Durazno
- Pera

Cereales

Te aportan una fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etcétera, también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

- Maíz
- Trigo
- Avena
- Centeno
- Cebada
- Amaranto
- Arroz

Sus productos derivados son: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

LEGUMINOSAS:

- Garbanzo
- Frijol
- Soya
- Lenteja
- Alubia
- haba
- chícharo.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

- Leche
- Queso
- Yogurt
- Huevo
- Pescado
- Mariscos
- Pollo
- carnes rojas
- vísceras.

COMO MEDIR LAS POECIONES

Cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales (edad, sexo, estatura, actividad física y estado fisiológico) según sea indicado con la orientación de un profesional de la salud para identificar más fácilmente el tamaño de las porciones por cada alimento puede ser útil emplear objetos de la vida cotidiana como referencia.