

Carrera: Lic. En enfermería

Nombre de alumno: Antonia Viridiana Pérez Jiménez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: Cartel Informativo

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3er Cuatrimestre

Grupo: B

EL PLATO DEL bien comer



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

Representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la orientación alimentaria dirigida a la población, presenta opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA EQUILIBRADA

COMPLETA.

Que contenga todos los nutrimentos. se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.

EQUILIBRADA.

Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

SUFICIENTE.

Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos.

VARIADA.

Que incluya diferentes alimentos cada grupo en las comidas.

EVITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS NO SANOS.



CUIDA TU ALIMENTACION.



VERDURAS Y FRUTAS

Aportan vitaminas, minerales, fibra y agua, nutrimentos esenciales para el desarrollo y la salud. Contienen vitaminas C que ayuda a fortalecer las defensas.



CEREALES

Son la principal fuente de energía por su aporte de hidratos de carbono. Si se consumen integrales son buena fuente de fibra. Proporcionan vitaminas y minerales.



LEGUMINOSAS y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Aportan principalmente proteínas, para la formación de músculos, huesos y otros tejidos. Contienen hierro, calcio, fósforo, zinc y vitaminas.



Verde: ¡Come mucho!

Amarillo: Come con moderación

Rojo: Consume en menor cantidad

Además de cuidar tu alimentación, recuerda hacer por lo menos 30 minutos de actividad física y beber 8 vasos de agua simple diariamente.

ES IMPORTANTE:



INCLUIR AL MENOS UN ALIMENTO DE CADA GRUPO EN CADA UNA DE LAS COMIDAS DEL DIA