

# EL PLATO DEL BUEN COMER Y DE LAS LEYES ALIMENTACION



AUTOR: ROBERTO  
CARLOS GUILLEN VIDAL

# VERDURAS Y FRUTAS

Por qué es importante comer frutas y verduras

Se calcula que cada año podrían salvarse 1.7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS). Si queremos prevenir enfermedades crónicas como las del corazón, cáncer, diabetes y obesidad, se recomienda consumir al menos 400 gramos diarios de frutas y verduras (sin contar las papas y otros tubérculos), lo cual equivale aproximadamente a cinco porciones al día de diferente color.

Las frutas y verduras aportan nutrimentos esenciales para nuestro cuerpo: vitaminas, minerales, agua y fibra. Cada color de fruta o verdura nos proporciona distintos, por eso es importante variar los colores y así obtener todos los beneficios. Además los vegetales son ricos en Fitonutrimentos: componentes químicos de las plantas que funcionan como antioxidantes y que nos protegen contra el desarrollo de enfermedades crónicas.

Por ejemplo:

El color rojo por lo general indica contenido de vitamina C, magnesio y licopeno, fitonutriente que podría prevenir el cáncer de próstata.

Los vegetales verdes son ricos en antioxidantes, potasio, magnesio, calcio, fibra, vitamina C, K y ácido fólico.

Y los que son color amarillo-naranja destacan por su contenido de betacaroteno (precursor de vitamina A), vitamina C y potasio.

## FRUTAS Y VERDURAS

Aporta:

□ Vitaminas ( C, Ac fólico, carotenos, K)

□ Minerales ( K, Hierro)

□ Fibra: comen crudas y con cascara

- Nos ayuda al buen funcionamiento de nuestro cuerpo, además de un adecuado crecimiento y desarrollo

- Recomendación diaria es de 5 raciones

- Consumirlas con Cascara

- Lavar y desinfectar bien



- A la hora de la comida, empieza siempre con un plato abundante de verdura o ensalada. Debido a la cantidad de fibra que aporta, quedarás satisfecho antes y no terminarás comiendo de más. Adereza con aceite de oliva o vinagretas y evita los aderezos cremosos.
- En tus desayunos y cenas siempre puedes incluir vegetales. Por ejemplo, agrega a tu sándwich: jitomate, espinaca y lechuga, a tus tacos: nopales o champiñones, y a tu huevo de la mañana: ejotes, calabaza o lo que más te agrade.
- Acuérdate que no te tienen que gustar todas las frutas y verduras, elige tus favoritas y trata de variar lo más posible.
- Por practicidad, puedes comprar la verdura ya lavada o desinfectada, no pierde propiedades, lo único que puede llegar a cambiar es su aspecto, pero no tendrás ningún problema.
- Por último, debes saber que es mejor preferir el consumo de frutas y verduras crudas, enteras y/o con cáscara

# CEREALES

## Beneficios del Consumo de Cereales para la Salud

Tiene minerales: Aparte de aportar energía, los cereales también tienen minerales. El fósforo, magnesio, calcio y potasio tienen grandes cantidades mientras que el cobre y manganeso tienen menos.

Fuente de energía: Son la principal fuente de energía en las personas, otorgan el 30% de todas las calorías dietéticas. En algunos países de Asia, los cereales otorgan hasta el 80%.

Evita el estreñimiento y desórdenes en el intestino: Los cereales tienen fibras que ayudan al proceso de la digestión y a prevenir el estreñimiento, mantienen limpio el sistema digestivo. Algunos granos poseen propiedades laxantes.

Previenen el cáncer: Consumir granos enteros minimiza la probabilidad de tener cáncer de mama. Algunos estudios afirman que consumir productos como cereales ricos en fibra y granos enteros previenen la aparición del cáncer de colon.

Mantienen el control del nivel de azúcar en la sangre: La fibra que tienen los cereales minimiza la velocidad de la secreción de glucosa que poseen los alimentos. Esto interviene para ayudar a la regulación del nivel de azúcar que tiene la sangre.

Fuente rica en vitaminas: Los cereales están altamente compuestos de vitamina B. En pocas ocasiones estos poseen vitamina C, el maíz es uno de ellos. Por otro lado, los aceites que se extraen de granos de cereales tienen abundante vitamina E en sus propiedades.

Fuente de proteínas: Los granos de cereales están compuestos por distintas proteínas, una de ellas es el gluten. El contenido proteico cambia de un cereal a otro distinto, pero en términos generales y a grandes escalas estos tienen entre un 6% y un 12% total de proteínas.





El arroz es un cereal sumamente conocido y popular. Es comido en todos los países del planeta, sin embargo su producción se da sólo en zonas de clima tropical porque éste no crece en temperaturas frías y El arroz marrón es una de las clases de arroz que existen, es abundante en vitamina B.

Amaranto: Es un cereal consumido en América Central principalmente. Sus beneficios son diversos, se destacan el incremento de la circulación sanguínea y la optimización de la digestión.

Centeno: El centeno se da en climas fríos. Se usa para producir cerveza, pan, vodka y whisky. Este cereal aumenta la eficiencia del sistema digestivo, lo cual ayuda al desgastamiento. También previene algunas clases de cáncer y minimiza la presión sanguínea.

Cebada: Es muy popular gracias a su contenido nutritivo, se usa para crear malteadas. Tiene diferentes beneficios tales como tratar la artritis, asma, hipertensión, obesidad, estreñimiento y afecciones de la piel.

Trigo: Este cereal se da en zonas templadas como América del Norte, Australia, Nueva Zelanda y Europa. El trigo produce una enorme variedad de productos como harina, pasta, avena, galletas, etcétera.

Maíz: Junto con el arroz y el trigo, el maíz es un cereal sumamente conocido. Gracias a este se crean distintos productos como hojuelas de maíz tostado, harinas de maíz y las famosas palomitas de maíz.

# LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

## Beneficios de las leguminosas

- 1- Poseen un bajo índice glicémico, por lo que es un buen alimento para incluir en el menú de los diabéticos o personas con problemas de insulina.
- 2- Tienen bajo contenido graso y alto contenido de fibra que aumenta la sensación de saciedad, ideal para las personas en regímenes dietéticos.
- 3- Disminuye el riesgo de cardiopatías coronarias, por los efectos positivos de la fibra sobre el colesterol LDL.
- 4- Algunas de sus vitaminas, como el folato, previene malformaciones congénitas en el feto.
- 5- Su alto contenido de hierro previene anemias, lo cual se potencia cuando se combina con el consumo de alimentos que contengan Vitamina C, que ayuda a absorber el hierro.
- 6- Las leguminosas son libres de gluten. Ideal para celíacos.
- 7- Ricas en antioxidantes y fitoestrógenos que promueven la salud ósea durante el envejecimiento.

## Beneficios de los alimentos de origen animal

- 1- Generan defensas naturales y crean anticuerpos, al complementar aminoácidos fundamentales para el organismo, como la lisina.
- 2- Rápida absorción de las proteínas: hasta un 90% más fáciles de asimilar que las de las legumbres y vegetales.
- 3- Son fuentes primordiales de ácidos grasos esenciales como el omega-6 y el omega-3 (este último presente en altas concentraciones en el pescado), muy importantes para la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- 4- Favorece la absorción de calcio.
- 5- Tienen alto contenido de vitamina B12 (Riboflavina), especialmente en los huevos, y vitamina A como retinol, sólo presente en productos de origen animal.
- 6- Contribuye a la generación de masa muscular, importante para las personas que realizan entrenamientos físicos o pacientes con padecimientos crónicos degenerativos.
- 7- Mejora la circulación, oxigena la sangre y eleva o mantiene el conteo de glóbulos rojos.
- 8- Consumidos en forma de caldos, elevan las defensas naturales del cuerpo y liberan minerales como calcio y fósforo que benefician el sistema óseo y digestivo.
- 9- El zumo de cartílagos y tendones tiene alto contenido de condroitina y glucosamina, especialmente indicado para la artritis y dolencias de las articulaciones.



Las leguminosas y alimentos de origen animal son básicos para una dieta adecuada. Las leguminosas o fabáceas son una especie vegetal de la familia Leguminosas, del orden de las fabales

Ejemplos Entre las leguminosas hallamos a la alfalfa, los guisantes, las alubias o porotos, las judías verdes, los frijoles, las lentejas, los garbanzos, la soja, los lupinos y los cacahuates

Ejemplos de alimentos de origen animal son carne, pescado, huevos o pollo se complementan los aminoácidos fundamentales para el buen funcionamiento del organismo. Tales como la lisina, que favorece la creación de anticuerpos y mejora la absorción de calcio



# LEYES DE LA ALIMENTACION

- 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. La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva. De acuerdo a esta ley, los regímenes adelgazantes se consideran “insuficientes”, ya que permiten un descenso de peso a costa de un contenido calórico reducido. 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.
- 2.Ley de la calidad: Toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Según esta ley, los regímenes se clasifican en completos (variados) e incompletos.
- 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. Se recomienda que toda dieta normal contenga: - proteínas: 12 a 15% del valor calórico total - grasas: 30 a 35% del valor calórico total - carbohidratos: 50 a 60% del valor calórico total.
- 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.



**CONCLUSION:** los beneficios del plato del buen comer que busca obtener es la prevención del sobrepeso y la obesidad, tener un peso ideal para no padecer de enfermedades con el tiempo y obtener fuentes de vitaminas, minerales, fibra que ayuda al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo para tener un estado saludable.

# EL PLATO DEL BUEN COMER DE MI MUNICIPIO



AUTOR: ROBERTO CARLOS  
GUILLEN VIDAL



# VERDURAS Y FRUTAS



Las verduras que consumen en mi municipio

Acelga, Aguacate, Ajo, Alcachofa, Alfalfa, Apio, Berenjena, Berros, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Repoyo, Espinacas, Habas, Ejote, Lechuga, Papas, Pepino, Pimientos, Tomate y Zanahoria.

Las frutas que consumen en mi municipio

Cerezas, Ciruela, Coco, Frambuesa, Fresas, Granadas, Guanábana, Higos, Kiwis, Limas, Limón, Mandarinas, Mango, Manzana, Melón, Naranja, Níspero, Papaya, Pera, Piña, Plátano, Sandía y Uva.

Consumir verduras y frutas es recomendable por varias razones Una de ellas, porque permite brindarle al organismo todo tipo de nutrientes valiosos para el cumplimiento de distintos procesos y para adelgazar de manera saludable, sin pasar hambre y sin tener que contar calorías.

# CEREALES



Los cereales que comen en mi municipio

Trigo entero: se usa para hacer cereales o harina para el pan, también puede servirnos para sustituir el arroz. Es una fuente rica de vitamina B.

Cereales de avena: de todos los tipos de cereales, es el cereal que contiene más proteína y es muy rica en fibra, además de ayudar a eliminar el colesterol.

Maíz: el maíz es un cereal muy rico en fécula y puede comerse de diversas formas, ya sea en mazorca, fresco o molido, como harina de maíz.

Cebada: cebada entera o cebada en grano, ambas son muy buenas opciones dentro de los cereales que existen para el organismo.

Arroz silvestre: tiene el doble de proteínas que el arroz común pero con menos calorías



# LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



Las leguminosas que comen en mi municipio

Frijol, judía, cacahuates, lentejas, habas, ejotes, guisantes, tamarindo, maní, Alfalfa y chicharo.

Las leguminosas son las fuentes más ricas de proteína de origen vegetal. Además de ser ricas en proteína, son ricas en fibra y micronutrientes como el hierro, magnesio, folato y zinc.

Los alimentos de origen animal que comen en mi municipio

Aves como el Pollo, pavo, pato, codorniz.

Pescados y mariscos: Todo tipo de pescados, anchoas, camarones, calamares, cangrejos, langosta, salsa de pescado.

Productos lácteos: leche, yogur, queso, mantequilla, crema, helado.

Huevos: De gallinas, codornices, pescados.

Productos de abeja: miel, polen de abeja, jalea real.



FUENTE NOM-043-SSA2-2005

**CONCLUSION:** En el plato del buen comer conocerás las variedades de alimentos y sus beneficios de Todos los alimentos nos aportan nutrientes diferentes y de acuerdo a sus principales características se clasifican en un grupo de alimentos que nos indica en las cantidades que podemos consumir en el desayuno, comida y cena.