

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS CHIAPAS

MATERIA: NUTRICIÓN

**DOCENTE: _NUT BRENDA DEL CARMEN
LÓPEZ HERNÁNDEZ**

ALUMNO: MARCOS GONZÁLEZ MORENO

SEMESTRE Y GRUPO: 3°A

TEMA: “CUESTIONARIO 2”

1. ¿QUÉ ES EL PLATO DEL BIEN COMER?

Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. El plato del buen comer facilita la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta.



2. EL PLATO DEL BIEN COMER ES UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN QUE FORMA PARTE DE ¿QUÉ NORMA OFICIAL MEXICANA?

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2005, SERVICIOS BASICOS DE SALUD. PROMOCION Y EDUCACION PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA.

El propósito fundamental de esta Norma es establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Así como elementos para brindar información homogénea y consistente, para coadyuvar a promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación. La orientación alimentaria es prioritaria y debe proporcionarse a toda la población, es conveniente que atienda a los intereses del público en general, de los grupos vulnerables en especial y que tome en cuenta a la industria y a otros grupos interesados.

3. ¿CUÁLES SON LOS TRES GRUPOS DEL PLATO DEL BIEN COMER?

Verduras y frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.

4. Describe las características de cada uno:

Verduras y Frutas

Ejemplo de verduras: acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino, lechuga entre otras.

Ejemplo de frutas: guayaba, papaya, melón, toronja, lima, naranja, mandarina, plátano, zapote, ciruela, pera, manzana, fresa, chicozapote, mango, mamey, chabacano, uvas, entre otras.

Cereales y tubérculos

Ejemplo de cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.

Ejemplo de tubérculos: papa, camote y yuca.

Leguminosas y alimentos de origen animal

Ejemplo de leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya.

Ejemplo de alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras.

5. ¿QUÉ OBJETIVOS PRINCIPALES TIENE EL PLATO DEL BIEN COMER?

El principal objetivo de El Plato del Bien Comer es servir como ayuda visual en las actividades de orientación alimentaria en las que es necesario y útil ilustrar la agrupación de los alimentos.

Para explicar a la población cómo conformar una dieta completa y equilibrada y lograr una alimentación saludable, es necesario fomentar la combinación y la variación de alimentos. Con este fin uno de los mensajes centrales de esta guía alimentaria recomienda y promueve que, en cada comida, se incluya por lo menos un alimento “de cada uno de los tres grupos” y que, de una comida a otra o por lo menos de un día a otro, se cambien y alternen los utilizados de cada grupo.

6. SIGUIENDO LAS CARACTERÍSTICAS ESENCIALES DEL PLATO DEL BIEN COMER, Y TOMANDO EN CUENTA 3 GRUPOS PRINCIPALES, UTILIZARÁN LOS ALIMENTOS NECESARIOS DE CADA UNO. EN DONDE POSTERIORMENTE DISEÑARÁN UN MENÚ SEA: (DESAYUNO, COMIDA O CENA) DISEÑANDO UNA PLANIFICACIÓN EQUILIBRADA DE DICHO MENÚ REALIZADO.

Desayuno: Licuado de papaya con leche descremada o de soya, 1 quesadilla con flor de calabaza

Comida: Chilaquiles con chile pasilla, acompañar con cebolla picada, poca crema (o, yogurt ácido como crema) y queso, Agua fresca de fruta natural con poca azúcar.

Cena: Calabacitas a la poblana, Tortilla de maíz, Té de limón

Colación: La fruta picada, melón, pera, etc. 2 litros de agua diarios.

Referencias:

http://www.edusalud.org.mx/descargas/unidad02/tema03/alim_nutri/el%20plato%20del%20bien%20comer.pdf

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/043ssa205.pdf>

<https://www.ciad.mx/notas/item/1409-conozca-el-plato-del-buen->

<comer#:~:text=El%20plato%20del%20bien%20comer%20es%20una%20qu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n,la%20orientaci%C3%B3n%20nutritiva%20en%20M%C3%A9xico.>