

11 de Septiembre del
2020

NUTRICIÓN

nutrición

Nombre de la institución:
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre del alumno:
María Del Pilar Castro Pérez

Carrera:
Medicina Humana

Catedrático:
L.N.: Brenda del Carmen López
Hernández

Ensayo:
“Cuestionario/Ejercicio Didáctico”

1._ ¿Qué es el plato del buen comer?

El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México. 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.



2._ El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de ¿Qué Norma Oficial Mexicana?

Que es el plato del Bien comer es la guía alimentaria para el país de México. El Plato del Bien Comer forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual da los criterios para la orientación alimentaria. NOM-043-SSA2-2005.

3._ ¿Cuáles son los 3 grupos del plato del Bien Comer?

El “plato de buen comer”, que se divide en tres porciones:

- Verduras y frutas (muchas)
- Cereales (suficientes)
- Leguminosas (combinadas) y Alimentos de origen animal (pocos)



4._ Describe las características de cada grupo:

Verduras y frutas: Las verduras y las frutas son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud. La naturaleza proporciona los nutrientes que necesitamos en frutas y verduras de



cada estación. El consumo de frutas y verduras de temporada ayuda a nuestra economía y salud. Cuando las frutas se consumen durante las estaciones que les corresponden tienen un mejor sabor y los beneficios para la familia son más evidentes.

Cereales: Los cereales son imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales y, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón), que son una fuente de energía de alta calidad. También son la principal fuente de hierro y una fuente importante de fibra.



Leguminosas y alimentos de origen animal: Se encuentran en el mismo grupo porque ambos tienen un alto contenido de proteína y son fuente importante de energía y fibra. No obstante, aunque los productos de origen animal son fuente de proteínas, tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso, conviene consumir carne blanca (pescados y aves), de preferencia sin piel, por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja y, al consumirla, elegir cortes magros (con poca grasa).

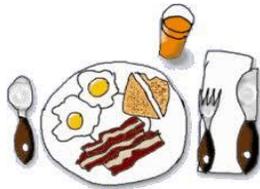


5. ¿Qué objetivos principales tiene Plato del Bien Comer?

Su objetivo es proporcionar las recomendaciones para lograr una alimentación correcta entre la población general. Con base en los lineamientos de dicha guía, una alimentación debe ser completa; es decir, que incluya por lo menos un elemento de cada grupo alimenticio en cada desayuno, comida y cena; también debe ser equilibrada, lo cual significa que los nutrientes guarden las proporciones entre sí, al integrar alimentos de los tres grupos cada vez que uno se sienta a la mesa. Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico, la guía plantea que la alimentación debe ser suficiente. En el mismo sentido, se establece incluir diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida; es decir, que sea variada.

6._ Siguiendo las características esenciales del Plato del Bien Comer, y tomando en cuenta los 3 grupos principales, utilizaran los alimentos necesarios de cada uno. En dónde posteriormente diseñaran un menú sea: (Desayuno, comida o cena), diseñando una planificación equilibrada de dicho menú realizado.




desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - Dos claras de huevo c/ espinacas y 1 rebanada de pan tostado - Un plato de frutas (2 fresas, ½ melón, 1 manzana) - 1 vaso de jugo de naranja 	
snack	<ul style="list-style-type: none"> - 1 barra de cereales - 1 vaso de leche 	
comida	<ul style="list-style-type: none"> - 2 filetes de pollo - Una ración de arroz (2 puños) - Una guarnición de verduras al vapor (zanahoria, papa, brócoli) - 1 vaso de Jamaica natural 	
merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Dos panes tostados c/ mermelada de fresa - Un vaso de yogurt 	
cena	<ul style="list-style-type: none"> - Torta con pan árabe (mayonesa, con lenteja molida, dos rebanadas de tomate y una de lechuga) - Un vaso de agua 	

