



<i>Nombre del Alumno</i>	Georgina del Rosario Hernandez Velasco
<i>Nombre del tema</i>	Dieta
<i>Parcial</i>	III
<i>Nombre de la Materia</i>	
<i>Nombre del profesor</i>	María de los Ángeles Venegas Castro
<i>Nombre de la Licenciatura</i>	Enfermería
<i>Cuatrimestre</i>	I

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Octubre de 2021

INTRODUCCION

La súper nota es un documento práctico, simple, complejo y fácil de elaborar, se elabora a base de palabras claves que quedan grabadas en el cerebro, utiliza más el sentido de la vista ya que utiliza más imágenes que información.

La dieta es un control de los tipos de alimentos que digerimos al igual controla las cantidades de comidas que consumimos al día.

La dieta se encarga de dar las porciones correctas de comida para digerir, al igual que checar las que son adecuadas para un buen control y digestión de nuestro metabolismo, de igual manera checa las proteínas, grasas, y lípidos que contienen cada alimento que se quiera consumir.

SUPERNOTA

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y VEGETAL

CON VALOR PROTEICO, UTILIZABLES EN DIETA

ORIGEN ANIMAL

- CARNE: 19 %
- PESCADO: 22 g
- HUEVOS: 13 g



ANIMAL DE ORIGEN LACTEOS:

- LECHE: 3.4 g
- LECHE EN POLVO: 26 g
- LECHE EVAPORADA: 7 g
- LECHE CONDENSADA: 8 g
- YOGURT NATURAL: 4 g
- QUESO: 25 g

ORIGEN: VEGETAL

- CHAMPIÑONES: 4.25 g
- GARBANZOS: 20.47 g
- CACAHUATE: 24 g
- LENTEJAS: 23 %
- BROCOLI: 3.6 g



VEGETAL:

- SOJA: 12.4 %
- QUINOA: 14g /100g
- GUISANTES: 5 g
- ESPIRULINA: 7 g



Análisis de alimentos encontrado de acuerdo a tu criterio de selección a manora

Los alimentos de origen animal, no son todos fundamentales para una dieta correcta, pero algunos si son útiles para la mayoría de las dietas, como son las carnes, pescado, huevos, leches, yogurt, y queso.161

Los alimentos de origen vegetal, no tienen que ser pobres en proteínas, a diferencias de los de origen animal, algunos de los principales vegetales altos en proteínas son: Champiñones, garbanzos, cacahuete, lentejas, brócoli, soja, quínoa, guisantes, y espirulina.193

FUENTES DE CONSULTA

- 📖 SABER VIVIR . (0). 8 fuentes de proteína para una dieta sin carnes . 2021, de WIS Sitio web: https://www.sabervivirtv.com/nutricion/fuentes-proteina-vegetal-para-dieta-sin-carne_1400/6
- 📖 Michael C. Latham. (2002). NUTRICION HUMANA EN EL MUNDO EN DESARROLLO . 2021, de FAO Sitio web: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0x.htm#:~:text=La%20carne%2C%20el%20pescado%2C%20los,adem%C3%A1s%20ricos%20en%20otros%20nutrientes.>
- 📖 CANVA. (0). CANVA . 0, de CANVA Sitio web: <https://www.canva.com/>