



Nombre del Alumno: Jiménez Vázquez Suri Saráí
Nombre del tema: plato del buen comer y ABCD de la nutrición
Parcial: tres
Nombre de la Materia: nutrición
Nombre del profesor: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN
Nombre de la Licenciatura: enfermería
Cuatrimestre: tercero

plato del bien comer y ABCD de la nutrición

PLATO DEL BIEN COMER

el plato del bien comer es una representación grafica en mexico que sirve para orientar a una correcta alimentacion.



Grupo 1. Verduras y frutas: corresponde a la fracción verde, se divide en dos fracciones iguales lo que indica que se debe comer la misma porcion.



Grupo 2. Cereales: en la parte amarilla están representados los principales cereales con los alimentos y plaitillos que pueden elaborarse a partir de ellos



Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal: pertenecen a la división roja, ésta se subdivide a su vez en dos fracciones desiguales



la mayor parte corresponde a las leguminosas, lo que indica que debe recomendarse aumentar su consumo y la menor, a los alimentos de origen animal, lo cual indica que debe disminuirse su consumo por su contenido en grasas saturadas y colesterol



Al lado izquierdo, afuera del círculo, aparece el dibujo de un tenedor; a la derecha, un cuchillo y una cuchara colocados como cuando está servido un plato en la mesa. lo que indica que puede transformarse en El plato de cada comida de cada día



Los alimentos de cada grupo tienen la misma función, por eso es importante combinarlos y variarlos para asegurar que recibimos la energía y nutrimento que necesita nuestro cuerpo, a fin de tener un adecuado funcionamiento



ABCD de la nutrición

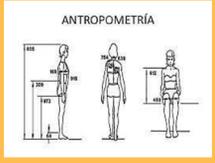
La evaluación integral del estado de nutrición comprende aspectos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos (A, B, C, D)



el estado de nutrición es la condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrimentos



uno de los metodos para evaluar el estado de nutrición es Antropométricos: evalúan la composición corporal



Bioquímicos: evalúan la utilización de nutrimentos



Clinicos: manifestaciones físicas de excesos y deficiencias



Dietéticos: evalúan consumo de alimentos, hábitos, entre otros



La antropometría es la técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas (tamaño corporal, talla, forma de cuerpo, % grasa corporal y % masa magra)



La evaluación bioquímica permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrimentos. los indicadores bioquímicos incluyen pruebas físicas, bioquímicas, moleculares, microscópicas y de laboratorio



historia clinico Se realiza a través de una entrevista con la finalidad de obtener una "historia nutricia"



la evaluación dietética se utiliza para saber los hábitos alimenticios del paciente



bibliografía

UDS universidad. (2021). libro de nutrición. 11-julio-2022, de universidad del sureste Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/cec907a4b968917deb0108e73d19d221-LC-LEN304%20NUTRICION%20CLINICA.pdf>