



Nombre del Alumno: Galilea Alfaro De León

Nombre del tema: plato del bien comer y el ABCD.

Nombre de la Materia: nutrición clínica

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 3

11 de Julio 2022

Plato del bien comer clasificado por origen:

Animal: leche humana y otras especies, órganos y tejidos animales (hígado), huevos, insectos, carnes.

Vegetal: frutas, verduras, hongos, algas y semillas.

Contenido nutricional:

Verduras: chayote, zanahoria y tomate etc.

Frutas: manzana, naranja, plátano, uva, limón.

Leguminosas: frijol, chicharo, soya.

Cereal: papa, pan, galletas, pasta.

Lácteos: leche, yogurt

AOA: carnes, quesos, huevos, mariscos.

Aceites: mantequilla, aguacate, coco, mayonesa.

Azúcares: sacarosa, chocolate, mermelada, mieles.



El ABCD

A: antropométrica; evalúa composición corporal

B: bioquímico; evalúa utilización de nutrimentos

C: clínicos; manifestaciones físicas de excesos

D: dietéticos; evalúa consumo de alimentos, hábitos etc.



Autor:	Universidad Del Sureste
Fuente:	Antología digital Nutrición Clínica
Fecha recabada:	05 de julio 2022
Pág.	31, 32, 36,37 y 38