



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Ingrid Villarreal Sánchez

Nombre del tema: Nutrimientos y alimentación saludable y plato del bien comer

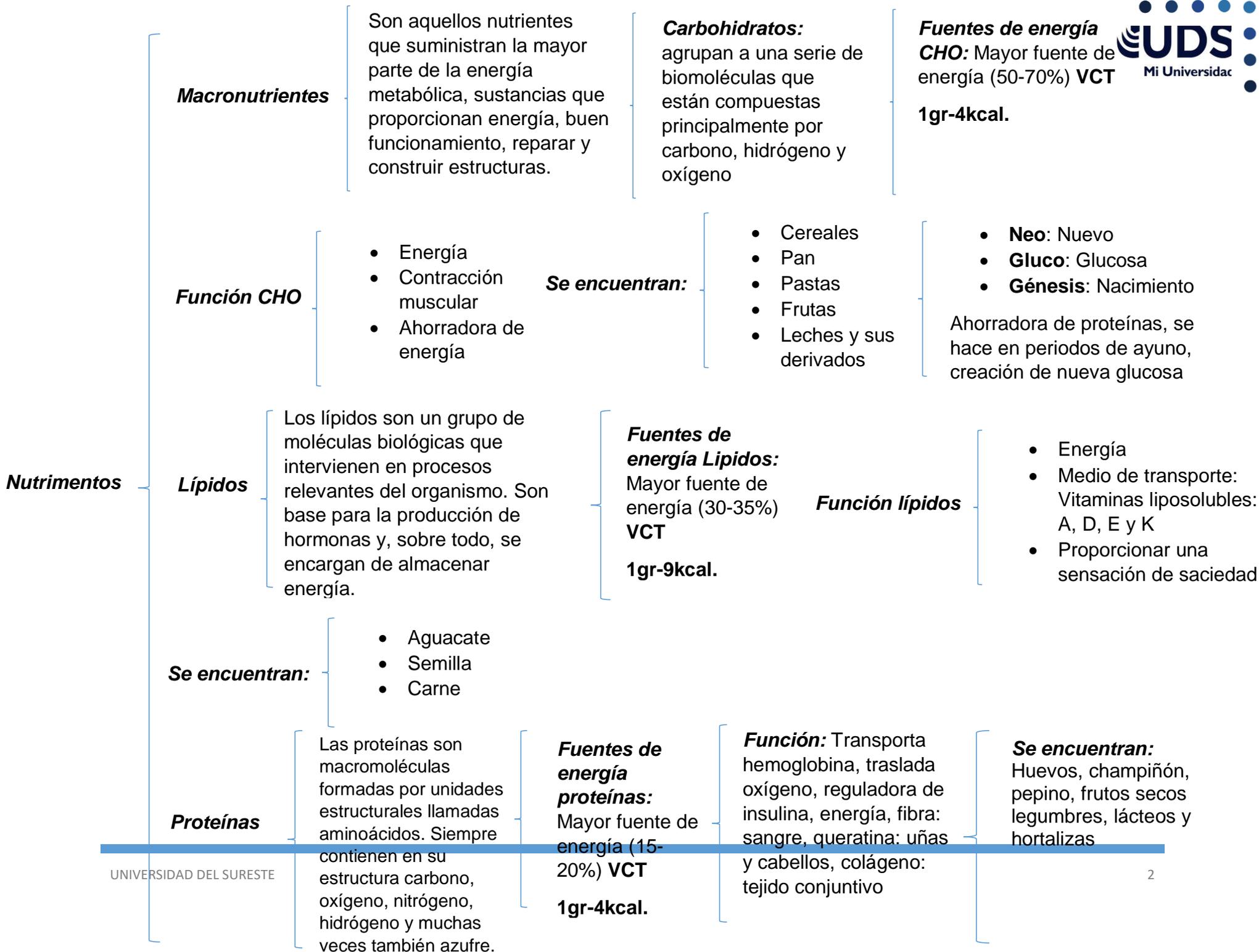
Parcial: 1er Parcial

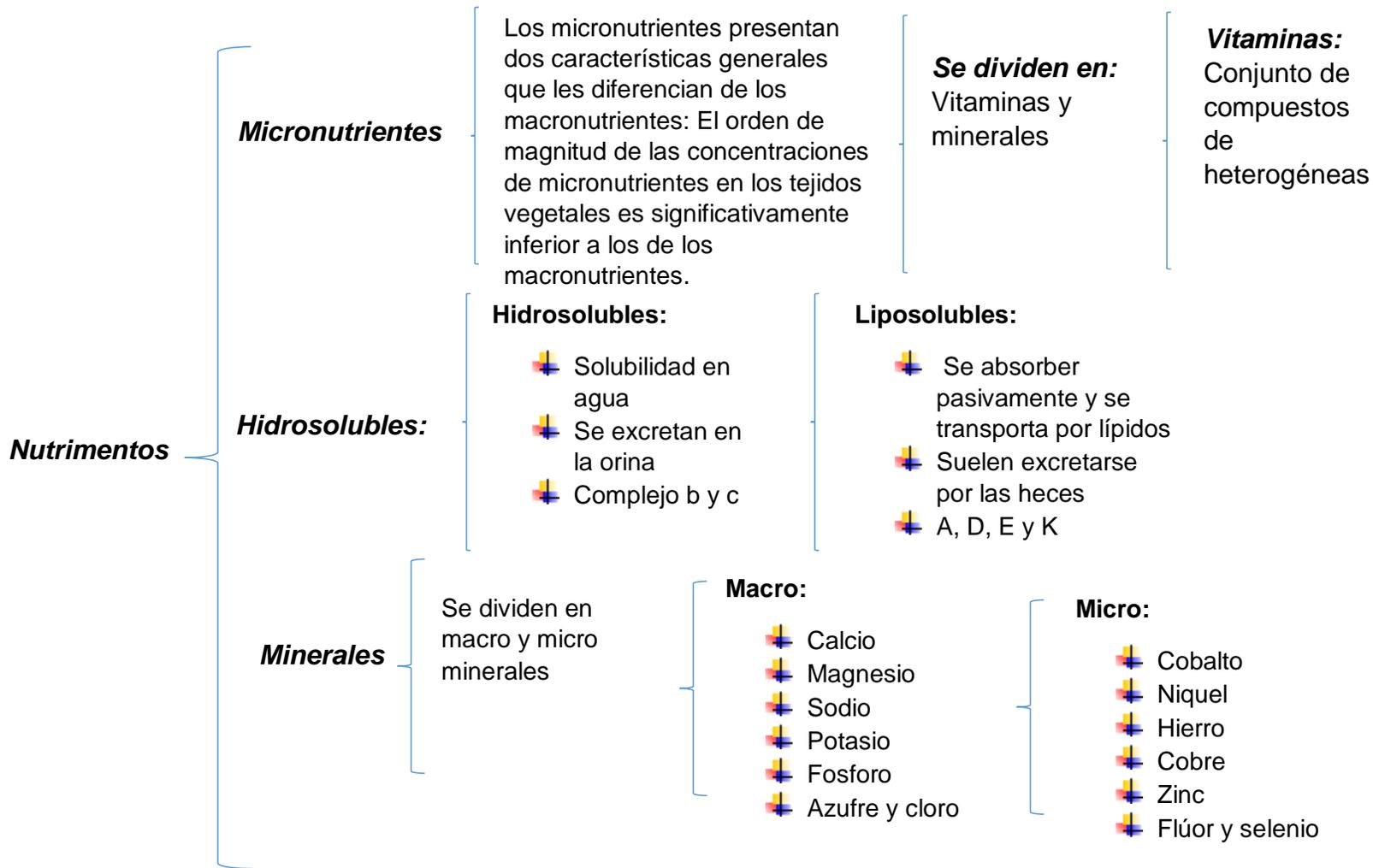
Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 3er cuatrimestre





Alimentación saludable

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento de los organismos

Biológico: Todos los nutrimentos.

- Macro
- Micro
- Kcal
- Energía

Psicológico: Lactante

Vinculo- Madre/Hijo

- 1era. Alimentación
- Seguridad
- Amor
- Atención

Recuerdos (Emocional)

Social:

- Relaciones familiares
- amigos
- Moda



Plato del buen comer

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

Verduras y frutas:

Las frutas y verduras forman parte de una alimentación saludable, es importante consumirlas todos los días.

Cereales: Cereales como el maíz, la avena, el arroz y el trigo han sido la base de la alimentación, aportan hidratos de carbono (almidón) proteínas, calcio, hierro y fibras.

Leguminosas:

Leguminosas como el frijol, habas, la lentejas, los cacahuates, las nueces, que son de origen vegetal pero que aportan a nuestra alimentación proteínas CHO, fibra y vitaminas

Alimentación saludable y plato del buen comer

Alimentos de origen animal

Como el huevo, la leche y sus derivados, el pescado, la carne de res, cerdo y todos sus derivados como los embutidos

Guía de alimentos/representación alimentaria

Norma oficial mexicana

3 grupos:

- Verduras y frutas (Mucho)
- Cereales y tubérculos (Moderado)
- Leguminosas y alimentos de origen animal (Poco)