



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Ingrid Villarreal Sánchez*

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

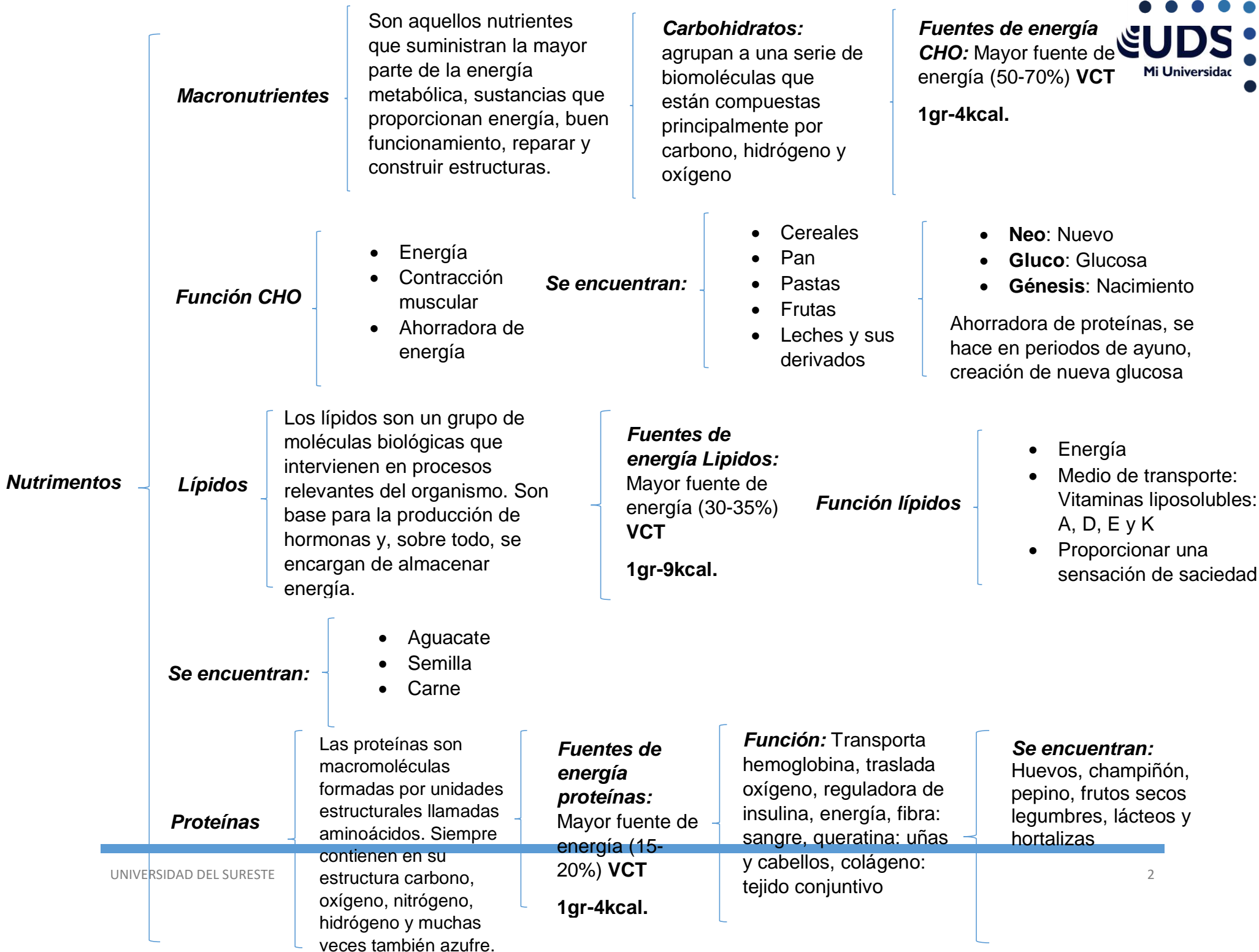
*Parcial: 1er Parcial*

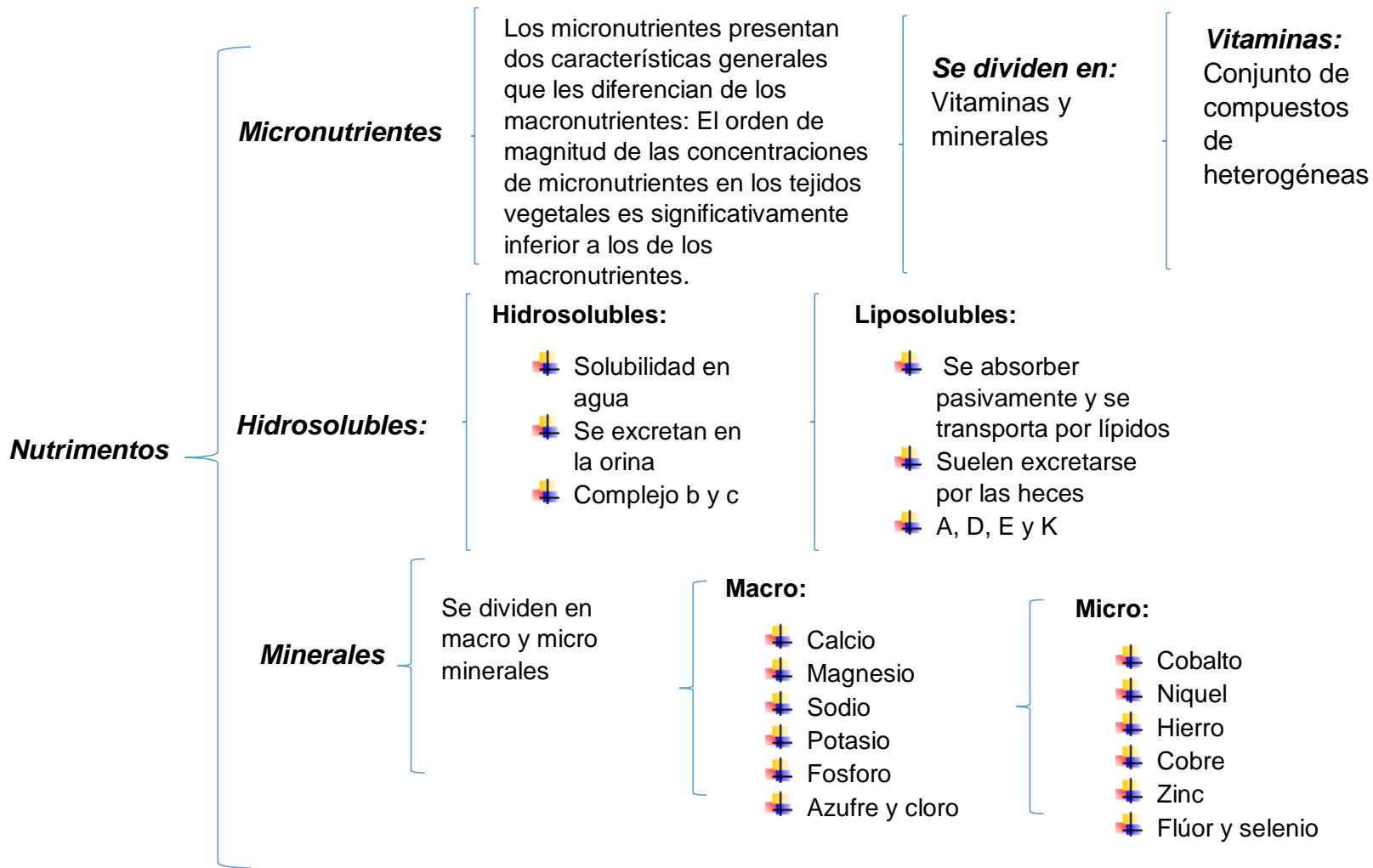
*Nombre de la Materia: Nutrición clínica*

*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 con 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)