



Nombre de alumno

Diana Patricia Castillejos López

Nombre del tema

Nutrientos y alimentación saludable y el plato del bien comer

Parcial

I er

Nombre de la Materia

Nutrición

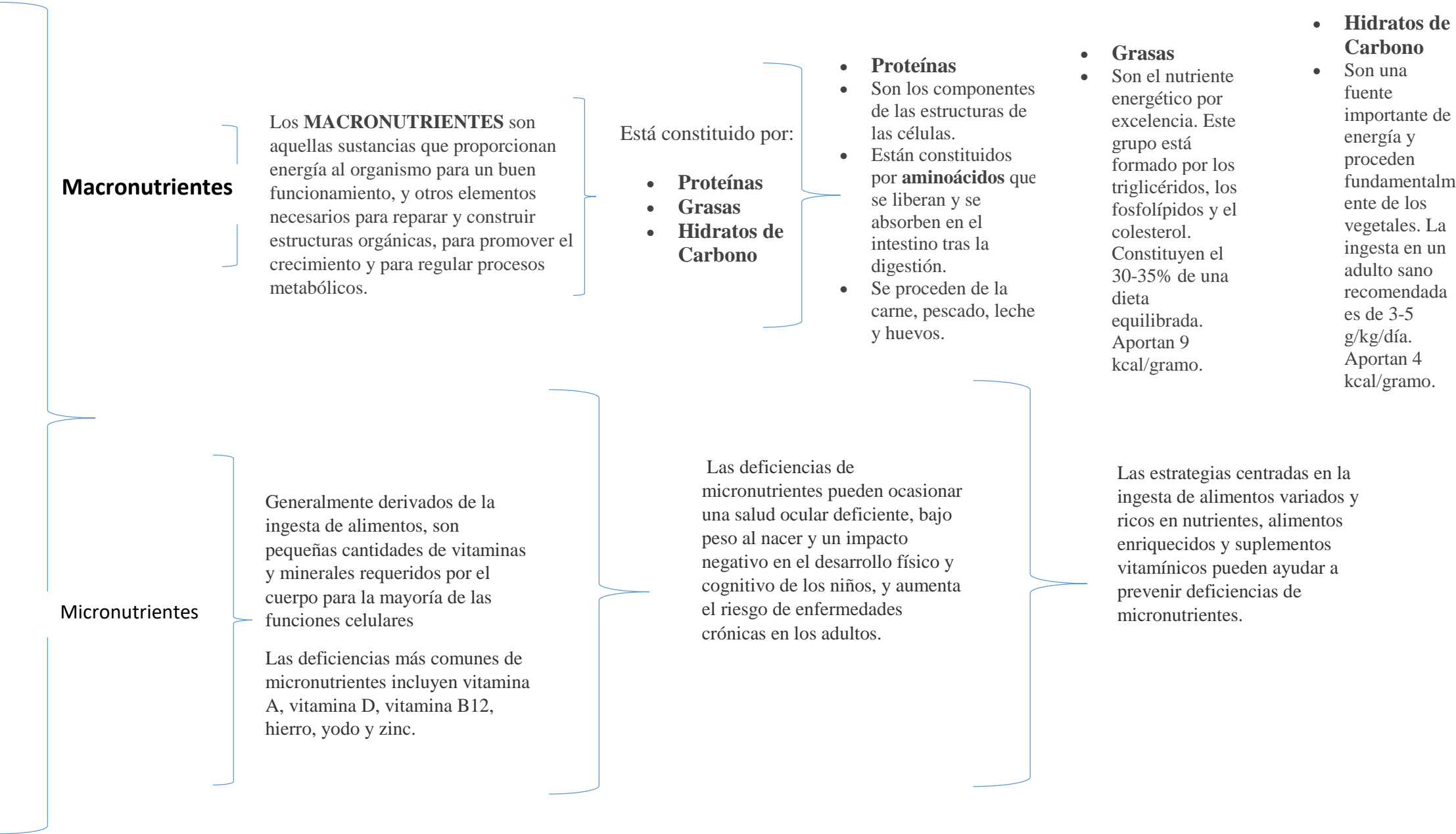
Nombre del profesor

Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura

LIC. Enfermería

Nutrimientos



ALIMENTACION SALUDABLE Y PLATO DEL BIEN COMER

Alimentación saludable

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

Para lograrlo, es necesario el consumo diario de:

- **FRUTAS**
- **VERDURAS**
- **CEREALES INTEGRALES**
- **LEGUMBRES**
- **LECHE**
- **CARNES**
- **AVES**
- **PESCADO**
- **ACEITE VEGETAL**

En cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Grasas: son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud.

Carbohidratos: constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos.

Proteínas: son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales.

Micronutrientes

En este segundo grupo se encuentran los minerales y las vitaminas.

Hierro: es uno de los componentes que se encuentra en la hemoglobina (presente en los glóbulos rojos) y la mioglobina (presente en el músculo) encargadas de transportar el oxígeno. Los alimentos que contienen hierro son carnes, hígado, vísceras, leche, huevos y alimentos de origen vegetal.

Calcio: se encuentra presente en diferentes tejidos del cuerpo como las neuronas y la sangre, el líquido entre células, los músculos, entre otros. Es necesario para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas

Yodo: hace parte de las hormonas tiroideas que controlan el buen funcionamiento del metabolismo el cuerpo. Es importante para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del feto y se encuentra en la sal yodada y en productos de origen marino como pescados y mariscos.

Zinc: indispensable en el crecimiento y desarrollo normal, en la reproducción y el funcionamiento del sistema inmune, en la cicatrización de heridas, y en la mejora de los sentidos del gusto y del olfato.

Vitamina A: mantiene el funcionamiento del sistema inmune, la piel, los ojos y su visión, contribuye a la reparación de las vellosidades intestinales y el tejido pulmonar

Vitaminas del complejo B: participan en la digestión y la absorción de los carbohidratos.

PLATO DEL BIEN 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 en México; **ilustra** cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo **resaltando** que ningún alimento es más **importante** que otro, sino que debe haber una **combinación** para que nuestra dieta diaria sea correcta y **balanceada**.

El buen **funcionamiento** de los órganos, el crecimiento y el desarrollo dependen en gran medida del consumo en **cantidad** y calidad de alimentos. El **equilibrio** entre la ingesta y la quema es el **resultado** de un buen estado de **nutrición**.

Divide a los alimentos en tres grupos:

Frutas y verduras.

Cereales y tubérculos.
Leguminosas y alimentos de origen animal.

Disfrutar de los alimentos y comer sanamente es darle **calidad** a la vida;

no existen alimentos **buenos** ni **malos**,

el secreto está en la **combinación** y

la **porción** que se consume.

De acuerdo con la **NOM**, las recomendaciones para seguir adecuadamente **El Plato del Bien Comer** son: comer en gran medida **frutas** y verduras preferentemente con **cáscara**; incluir cereales **integrales** en cada comida; comer alimentos de origen **animal** con moderación; evitar lo más posible los azúcares, grasas, **aceites**, edulcorantes y sal; realizar **tres** comidas y **dos** colaciones al día; y hacer ejercicio al menos **30** minutos diarios.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/202/macronutrientes>

<https://www.paho.org/es/temas/micronutrientes>

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx#:~:text=Generalizando%2C%20se%20puede%20decir%20que,%2C%20gestaci%C3%B3n%2C%20lactancia%2C%20desarrollo%20y>

<https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>