



Mi Universidad

CUADRO SINÓPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO: MARISOL LÓPEZ ORDOÑEZ

NOMBRE DEL TEMA: CARACTERÍSTICAS DE DIETA CORRECTA, PLATO DEL BIEN COMER

PARCIAL: 1

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA

NOMBRE DEL PROFESOR: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 3

DIETA CORRECTA

Las 6 características de la dieta correcta.

Dieta correcta sinónimo de salud física y mental. Dieta poco saludable puede llevar a una patología (desnutrición, deficiencias, enfermedades crónicas, etc.)

Dieta correcta puede ayudar a controlar una patología y evitar complicaciones.

Completo: Debe contener todos los nutrientes (carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales), para que esto se logre se debe incluir en cada comida un alimento de cada uno de los tres grupos. (el plato del bien comer).

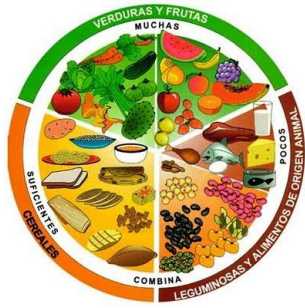
Suficiente: Que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos.

Equilibrada: Los nutrientes deben guardar las proporciones adecuada entre ellos, la organización mundial de la salud recomienda carbohidratos de 50-60% las proteínas de 10 a 15% y los lípidos de 25 a 30% del valor calórico total.

Inocua: Su consumo habitual no debe implicar riesgo para la salud (exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes). consumo moderado, preparación higiénica y en recipientes limpios).

Variada: Incluir diferentes alimentos y patillos en cada comida, (alimentos de temporada y diferentes preparaciones).

Adecuada: A las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo, así como a su cultura, estrato socioeconómico, lugar donde vive y época del año.



El plato del bien comer se divide en 3 grupos y cada uno representa diferentes colores y a su vez 5 líneas blancas que delimitan cada grupo.

- ✓ Verde
- ✓ Amarillo
- ✓ Rojo

La cantidad que se debe consumir en alimentos:

- ✓ Proteínas 25%
- ✓ Carbohidratos 25%
- ✓ Hortalizas y verduras 50%

Cada grupo del plato del bien comer nos aparta una porción de los alimentos adecuados.

Grupo 1: verduras y frutas: fracción verde, subdividida en la base inferior en dos fracciones iguales, una para la verdura y otra para las frutas y aunque sobre todo tienen la misma función reguladora, esta subdivisión indica que deben estar presente en la misma proporción.

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 mostrarla y para una buena alimentación correcta para nuestras vidas.

Grupo 2: cereales parte amarilla, representados con los alimentos y platillos elaborados a ellos. Provee energía en forma de carbohidratos, proteínas en cantidad y fibra.

Grupo 1 alimentos.

- ✓ Brócoli
- ✓ Tomate
- ✓ Manzana
- ✓ Naranjas

Grupo 3: Leguminosas y alimentos de origen animal.

Pertenecen a la división roja, esta 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.

Grupo 2 alimentos.

- ✓ Trigo
- ✓ Avena
- ✓ Amaranto
- ✓ Maíz

Grupo 3 alimentos.

- ✓ Carne roja
- ✓ Arroz
- ✓ Frijol
- ✓ Huevo

PLATO

DEL BUEN COMER

BIBLIOGRAFÍAS.

- <https://www.google.com/search?q=plato+del+buen+comer&oq=plat&aqs=chrome.3.69i57j0i131i433i512i2j0i512j46i131i433i512j0i131i433i512j46i131i99i433i465i512j46i340i433i512j0i512i2.3902j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- https://www.google.com/search?q=plato+del+buen+comer+cantidad+que+debemos+de+consumir+el+porcentaje&hl=es-419&sxsrf=APwXEdepNrN221jzWLDlu_JRcj20W7Gs_g:1684466916108&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwisna6hulD_AhWfnWoFHRBFAJ0Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=617&dpr=1#imgrc=XLjzhK_KWVVYoM