



Mi Universidad

CUADRO SIPNOTICO

Nombre del Alumno KARLA LUCIA CONTRERAS ALEGRIA

Nombre del tema CARACTERISTICAS DE DIETA Y PLATO DEL BUEN COMER

Parcial PRIMER

Nombre de la Materia NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA GENERAL

Cuatrimstre TERCER

NUTRICION CLINICA

CARACTERISTICA DE DIETA

Conjunto de las sustancias alimentarias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos

- Completa
- Suficiente
- Equilibrada
- Inocua
- Varieda
- Adecuada

Con cantidades adecuadas de todos los nutrientes y fibras que el organismo necesita

Que aporte la energía que requiere el organismo para el buen funcionamiento

Aporte de nutrientes adecuados adecuado a la necesidad del individuo

Incapacidad para hacer daño que los alimentos deben tener para mantener sano al individuo

Variar los alimentos para que se aleje la monotonía, tiene que ser alimento fresco y de temporada

Ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo

PLATO DEL BUEN COMER

Guía de alimentación que forma parte de la NORMA OFICIAL MEXICANA, para mantener la salud alimentaria

- Fruta y verdura, color verde, fuente de vitamina, minerales, fibra
- Cereales y tubérculos, color amarillo, fuente principal de energía
- Leguminosa y alimento de origen animal, color rojo, aporta proteína

Deben ocupar la mitad del plato 50% , que se encuentran en el brócoli, zanahoria, cebolla, champiñones, calabaza , tomates, espinacas, pimientos

Deben ocupar la cuarta parte del plato 25%, que se encuentran en patatas, pasta, pan, cereales integrales

Deben ocupar la cuarta parte del plato 25%, que se encuentran en pescados, aves, frutos secos, huevos,

BIBLIOGRAFIA



<https://definicion.de/dieta/>

<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-equilibrada/>

<https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/dieta-equilibrada>

<https://www.cardamomo.news/blog/Caracteristicas-de-una-dieta-inocua-y-como-llevarla-a-cabo--20210623-0003.html>

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/que-es-el-metodo-del-plato-reglas-basicas>