



**Mi Universidad**

*Nombre del Alumno: Fabiola López López*

*Nombre del tema: Características de Dieta correcta*

*Parcial: 1er*

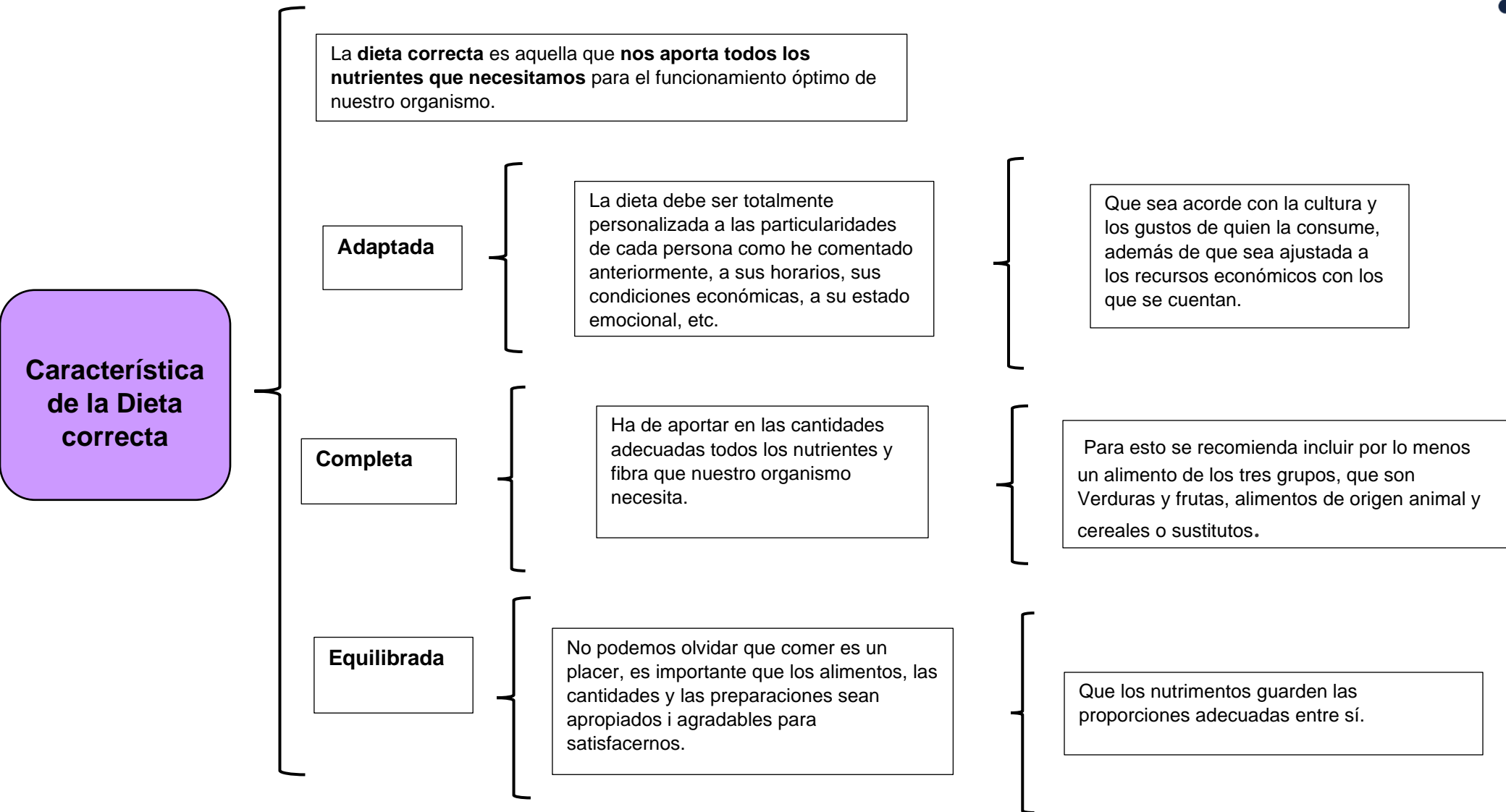
*Nombre de la Materia: Nutrición Clínica*

*Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 3er*

**Cuadro Sinóptico**



**Característica de la Dieta correcta**

**Variada**

Para que se aleje de la monotonía es muy aconsejable variar nuestra gama de alimentos y que sean frescos y de temporada.

Que se incluyan diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida principal.

**Suficiente**

Que nuestra dieta aporte la energía que necesitamos es importante tanto para el funcionamiento correcto de nuestro organismo como para prevenir el exceso de peso y todas las dolencias y patologías asociadas. Para adelgazar, la mejor opción es hacer una **dieta equilibrada para perder peso**, en la que se controle el aporte calórico y de nutrientes, para reducir el peso evitando déficits nutricionales y comprometer la salud.

Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos de acuerdo al grupo edad y las características de cada individuo.

**Inocua**

No debe poner nuestra salud en riesgo, debe prevenir las toxiinfecciones alimentarias y evitar la ingestión de componentes nocivos.

Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud, por lo que debe estar exenta de microorganismos nocivos, toxinas, contaminantes y que no se consuman cantidades excesivas de algún nutrimento.

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

Sabemos que el buen **funcionamiento** de los órganos, el crecimiento y el desarrollo dependen en gran medida del consumo en **cantidad** y calidad de alimentos.

**Plato del bien comer**

**Verduras y frutas**

corresponde a la fracción verde, la cual se encuentra subdividida en la base interior en dos fracciones iguales, una para las verduras y otra para las frutas y aunque sobre todo tienen la misma función reguladora, esta subdivisión indica que deben estar presentes en la misma proporción y no pretender que las frutas por su sabor dulce y mayor aceptación en general sustituyan por completo a las verduras.

- 1 taza de verduras frescas con hojas = tamaño puño cerrado de mujer o tamaño de pelota de béisbol.
- ½ taza de chícharos u otros vegetales = tamaño de un mouse pequeño de computadora (sin botones).
- ½ taza de verduras en cuadritos = tamaño una flanera individual.
- 1 fruta mediana entera como una manzana o un racimo de uvas = tamaño puño cerrado de mujer o un foco.
- ¼ taza de fruta seca = tamaño huevo mediano.
- ½ taza de frutas rebanadas = flanera individual.

**Plato del  
buen comer**

**Cereales**

los cereales son imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales y, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón), que calidad. También son la principal fuente de hierro y una fuente importante de fibra.

1 reb. de pan = tamaño de un CD.  
1 taza de cereal s/leche = tamaño de una pelota de béisbol.  
½ taza de pasta, papas o arroz = tamaño una flanera individual o tamaño de un mouse de computadora (sin los botones).  
También puede ser del tamaño de su puño.

**Leguminosas y  
alimentos de  
origen animal**

Se encuentran en el mismo grupo porque ambos tienen un alto contenido de proteína y son fuente importante de energía y fibra. No obstante, aunque los productos de origen animal son fuentes de proteínas, tienen un alto contenido de grasas saturada y colesterol.

1 taza de frijoles, lentejas o habas = tamaño de una pelota de béisbol.  
90 grs. de carne, pollo o pescado = tamaño de caja de baraja de naipes.  
90 grs. de carne molida = tamaño 3 pelotas de golf.