



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Lucero del Milagro Bastard Mazariego.

Nombre del tema: Características de dieta correcta y plato del buen comer.

Parcial: 1er.

Nombre de la Materia: Nutrición clínica.

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 3er.

Dieta correcta

Ingesta de alimentos en relación con las necesidades biológicas, psicológicas y sociales del organismo.

-Dieta/Enfermedad

Las dietas defectuosas tienen un papel bien establecido, aunque parcial, en la etiología de muchas enfermedades.

Desde la desnutrición y las deficiencias simples hasta enfermedades crónicas.

-Dieta/Salud

Sinónimo de salud física y mental, ayuda a prevenir y controlar enfermedades.

Características de la dieta correcta.

Completa

Debe contener todos los nutrientes.

Hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrientes inorgánicos y vitaminas.

Esto se logra al 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 nutrientes.

-Adultos tengan una buena nutrición y mantengan un peso saludable de acuerdo con su talla.
-Niños, debe favorecer su correcto crecimiento y desarrollo.

Equilibrada

Los nutrientes deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos.

-Hidratos de carbono deben aportar de 50 hasta 70% de las calorías totales diarias.
-Proteínas, de 10 a 15% del total de la energía.
-Lípidos de 25 a 30% del total de la energía.

Inocua

Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud.

Exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes.

Su consumo debe ser moderado, con una preparación higiénica y ofrecida en recipientes limpios.

Variada

Implica incluir diferentes alimentos y platos en cada comida.

Es recomendable que la variación se logre con alimentos de temporada.

Si son preparados con diferentes técnicas culinarias y se integran otros, se logra esta característica.

Adecuada

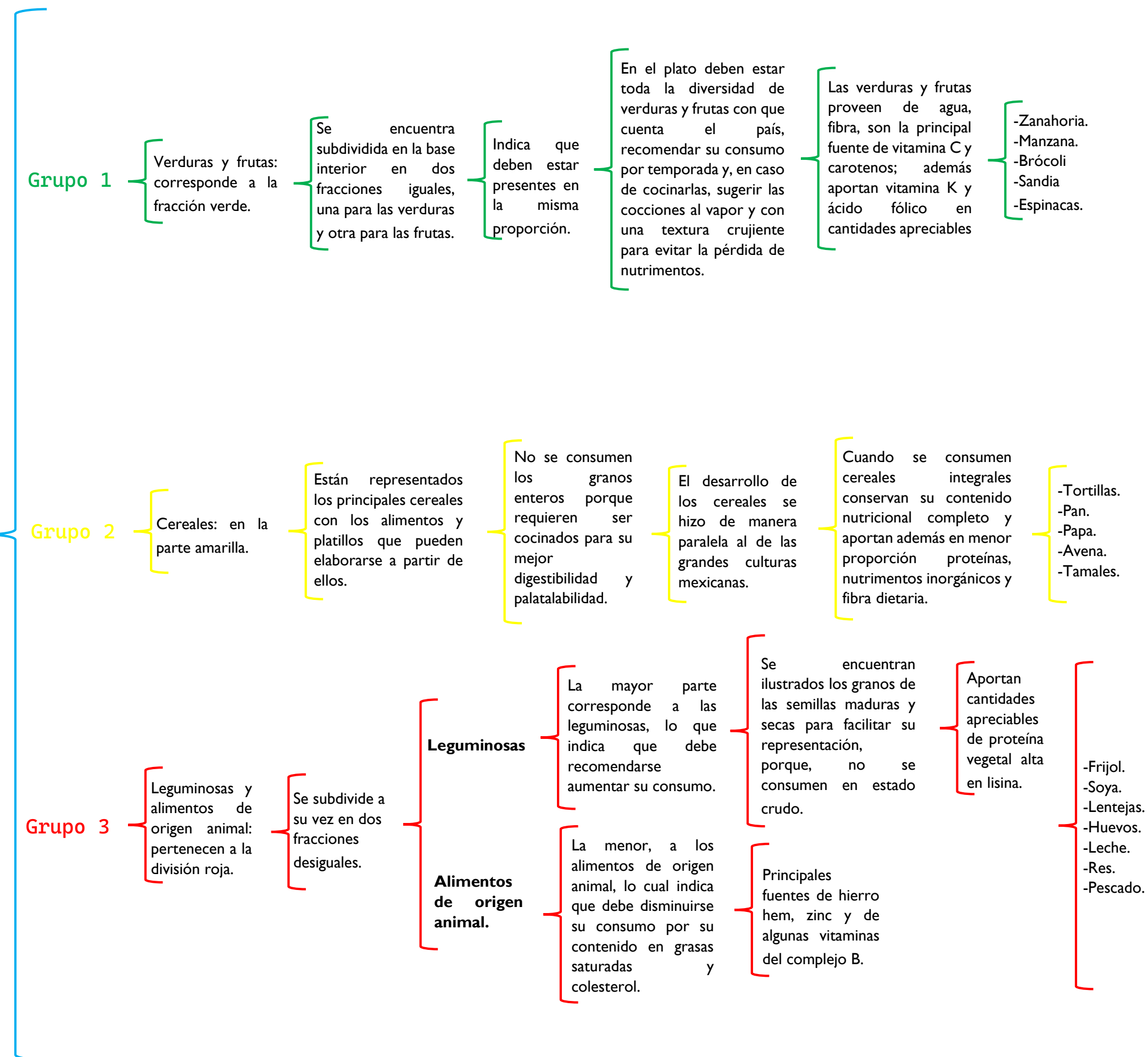
La alimentación debe ser adecuada a las condiciones fisiológicas del organismo.

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 buen comer

Representación gráfica de los grupos de alimentos en México, es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición. Oficialmente validada en la NOM para brindar orientación alimentaria.

La imagen es un círculo dividido en tres partes iguales de tres colores.



Referencias bibliográficas:

- De Salud, S. (n.d.). Alimentación sana y balanceada para una buena salud. gob.mx. <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-sana-y-balanceada-para-una-buena-salud>
- Universidad del sureste. UDS. (s.f.). Nutrición clínica. Recuperado de: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/056f9a22b82812cbbbed07bee12796fe3.pdf>