cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: María Magali Gómez García

Nombre del tema: Características de dieta correcta, plato del buen comer

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 3

Característica de dieta correcta

concepto

Ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo; una buena nutrición consistente en una dieta suficiente y equilibrada acompañada de ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para una buena salud.

Completa

Debe contener todos los nutrimentos.

(hidratos de carbono, proteínas, lípidos, nutrimentos 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

Es importante que contenga la cantidad de alimentos que un individuo debe consumir para cubrir las necesidades de todos los nutrimentos.

que los adultos tengan una buena nutrición y mantengan un peso saludable de acuerdo con su talla; en el caso de los niños, debe favorece su correcto crecimiento y desarrollo.

Equilibrada

Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos, de acuerdo a lo que han establecido especialistas de la ONU para la Agricultura y la Alimentación.

La OMS recomiendan que los hidratos de carbono deben aportar de 50 hasta 70% de las calorías totales diarias; las proteínas, de 10 a 15% del total de la energía, y los lípidos de 25 a 30% del total de la energía.

Inocua

Su consumo habitual no debe implicar riesgos para la salud, ya que debe estar 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 platillos en cada comida. Es recomendable que la variación se logre con alimentos de temporada

se ofrecen a precios más bajos, se tiene una mayor disponibilidad y se reduce también el desperdicio, con lo cual se utilizan mejor los recursos tanto de alimentos como económicos.

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.

Plato del buen comer

Concepto

es la forma de clasificar los alimentos de acuerdo a su composición, una guía de alimentación que forma parte de la NOM para la promoción y educación para la salud en material alimentaria.

Verduras y frutas

corresponde a la fracción verde, que debemos de consumir muchas, estar presentes en la misma proporción y no pretender que las frutas por su sabor dulce y mayor aceptación general sustituyan por completo. A las verduras.

la diversidad de verduras y frutas proveen de agua, fibra dietaría (cuya importancia en la prevención del estreñimiento, cáncer de colon y en el control de la glucemia en la diabetes, debe enfatizarse) son la principal fuente de vitamina C y vitamina K y ácido fólico en cantidades apreciables, cuya presencia en la dieta es indispensable. (sandia, plátanos, el tomate y la zanahoria).

Cereales

la parte amarilla están representados los principales cereales con los alimentos y platillos que pueden elaborarse a partir de ellos, no se consumen los granos enteros, el maíz tiene primacía sobre el trigo y éste sobre el arroz, la avena y la cebada se consumen menos.

Cuando se consumen cereales integrales conservan su contenido nutricional completo y aportan además en menor proporción proteínas, nutrimentos inorgánicos y fibra dietaría.

Legumino sas y alimentos de origen animal

pertenecen a la división roja, a mayor parte corresponde a las leguminosas, lo que indica que debe recomendarse aumentar su consumo y la menor, a los alimentos de origen animal, lo cual indica que debe disminuirse su consumo por su contenido en grasas saturadas y colesterol, y no consumir demasiadas.

Las leguminosas aportan cantidades apreciables de proteína vegetal alta en lisina y se convierten en el complemento ideal de los cereales; esta complementariedad se da porque los cereales carecen de lisina, y las leguminosas de metionina, con lo cual se obtienen proteínas completas, s son las principales fuentes de hierro hem, zinc y de algunas vitaminas del complejo B.

Bibliografía:

Antologías UDS: 1.- Kathleen, &Escott, S., (2013), Krause dietoterapia, Elservier 2.- Kaufer, M., (2015), Nutriologia Médica, Medica panaméricana 3.- PerezLiazur, A, &García Campos, M., (2014), Dietas normales y terapéuticas, McGraw Hill.