



Mi Universidad

Cuadro sinóptico.

Nombre del Alumno: Karla Osorio Contreras.

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

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición clínica.

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 3

CARACTERÍSTICAS DE
dieta correcta.

¿Qué es?

Una dieta saludable se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad. Comer una proporción adecuada de alimentos de los principales grupos constituye la base del bienestar cotidiano, y reducirá el riesgo de enfermedades a largo plazo.

1. Completa:

Que contiene todos los nutrientes. Para esto se recomienda incluir por lo menos un alimento de los tres grupos, que son: verduras y frutas, alimentos de origen animal y cereales o sustitutos.

2. Suficiente:

Que cubra las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera que la persona adulta tenga una buena nutrición y un peso saludable y, en el caso de niñas y niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

3. Equilibrada:

Los nutrientes guarden las proporciones adecuadas entre sí.

4. Inocua:

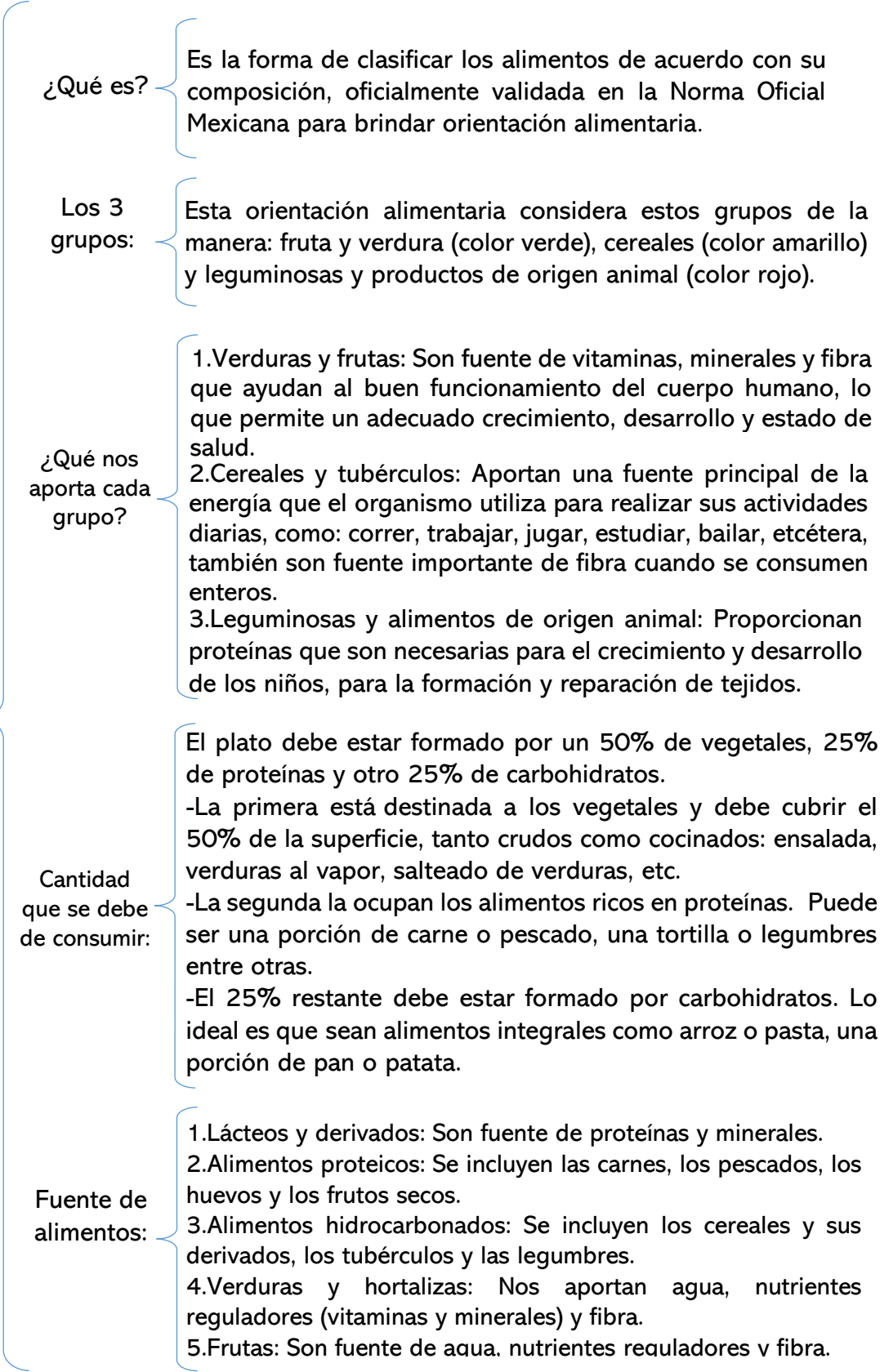
Su consumo habitual no implique riesgos para la salud, por lo que debe estar exenta de microorganismos nocivos, toxinas, contaminantes y que no se consuman cantidades excesivas de algún nutriente.

5. Variada:

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

6. Adecuada:

Que sea acorde con la cultura y los gustos de quien la consume, además de que sea ajustada a los recursos económicos con los que se cuentan.

Bibliografías:

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/peso-saludable/que-es-una-dieta-saludable.html#:~:text=Una%20dieta%20saludable%20se%20consigue,de%20enfermedades%20a%20largo%20plazo.>

<https://sitios.l.dif.gob.mx/FamiliaDIF/index.php/ediciones/no-2-alimentacion/132-la-importancia-de-la-alimentacion-correcta>

<https://alimentacionysalud.unam.mx/definicion-de-una-dieta-saludable/>

<https://www.gob.mx/salud/en/articulos/el-plato-del-bien-comer-una-guia-para-una-buena-alimentacion#:~:text=Los%20tres%20grupos%20de%20alimentos,y%20alimentos%20de%20origen%20animal.>

<https://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion/20160802/403620584286/como-medir-las-porciones-de-comida.html#:~:text=El%20plato%20debe%20estar%20formado,y%20otro%2025%25%20de%20carbohidratos%E2%80%9D>

<https://www.cardamomo.news/blog/Grupos-del-plato-del-buen-comer-que-aportan-y-como-se-combinan-20220705-0005.html>

<https://www.unav.edu/web/comida-sana/alimentacion-y-salud/alimentos-y-nutrientes>

<https://www.ciad.mx/conozca-el-plato-del-buen-comer/>