



Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Jesús Alexander Arismendi López

Nombre del tema: Nutrición como ciencia

Parcial: 1ro

Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: 3ro

Dieta correcta

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, de tal manera que los adultos tengan una buena nutrición

en el caso de los niños, debe favorecer su correcto crecimiento y desarrollo



EQUILIBRADA

Los nutrimentos deben guardar las proporciones adecuadas entre ellos

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.

Estos se ofrecen a precios más bajos, se tiene una mayor disponibilidad y se reduce también el desperdicio

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

Verde: Verduras y Frutas

se encuentra subdividida en la base interior en dos fracciones iguales, una para las verduras y otra para las frutas, 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

Las verduras y frutas proveen de agua, fibra dietaria. son la principal fuente de vitamina C y carotenos; además aportan vitamina K y ácido fólico en cantidades apreciables, cuya presencia en la dieta es indispensable.

Amarillo: Cereales

Están representados los principales cereales con los alimentos y platillos que pueden elaborarse a partir de ellos, al ser transformados en productos como tortillas, tamales, atoles, pan y pastas, entre otros, constituyen el consumo habitual de este grupo.

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

Rojo: Leguminosas y Alimentos de origen animal

se subdivide a su vez en dos fracciones desiguales: la 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.

Las leguminosas aportan cantidades apreciables de proteínas que ser completas y tener buen valor biológico como las de origen animal, además son las principales fuentes de hierro hem, zinc y de algunas vitaminas del complejo B.

