



Mi Universidad

Cuadro Sinoptico

Nombre del Alumno: Anette Brighth Álvarez rojas.

Nombre del tema: Dieta Correcta Y Plato Del Buen Comer

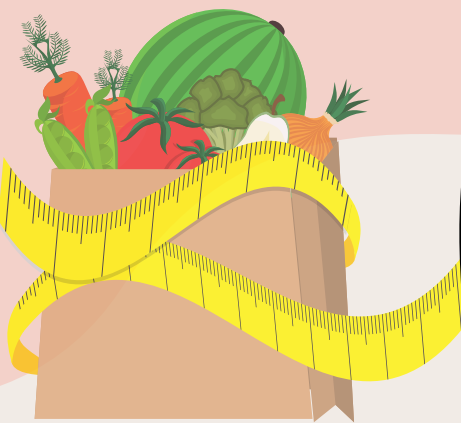
Parcial I

Nombre de la Materia: Nutricion Clinica I

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre 3



características

DIETA CORRECTA



CONCEPTO:

Es aquella que nos aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo.

Un conjunto de alimentos y platillos que se consumen diariamente, y que tienen las siguientes características:

ADAPTADA

La dieta debe ser totalmente personalizada a las particularidades de cada persona, a sus horarios, sus condiciones económicas, su estado emocional.

Debe contener todos los nutrientes (carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales.)

COMPLETA

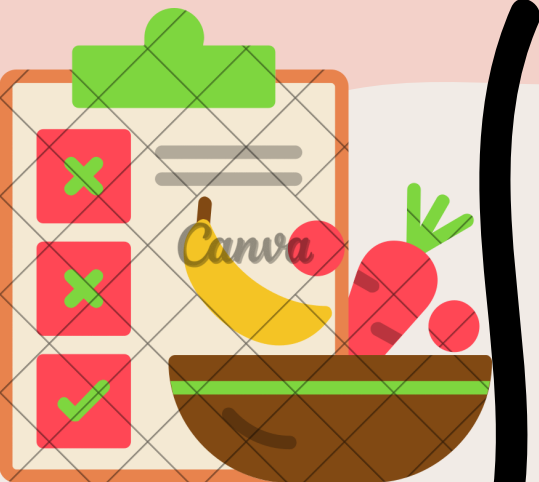
Ha de aportar en las cantidades adecuadas todos los nutrientes y fibra que nuestro organismo necesita.

El tratar a otros con amor y compasión con el que te gustaría que te trataran es una joya y siempre te hará bien contigo mismo.

SATISFACTORIA

No podemos olvidar que comer es un placer, es importante que los alimentos y cantidades y preparaciones deben ser adecuadas y agradables para satisfacerlos.

Que su consumo habitual no exista riesgos porque esta exenta de microorganismos patógenos toxinas y contaminantes que consuman medida y no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.



SUFICIENTE

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

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.

características
DIETA CORRECTA

VARIADA

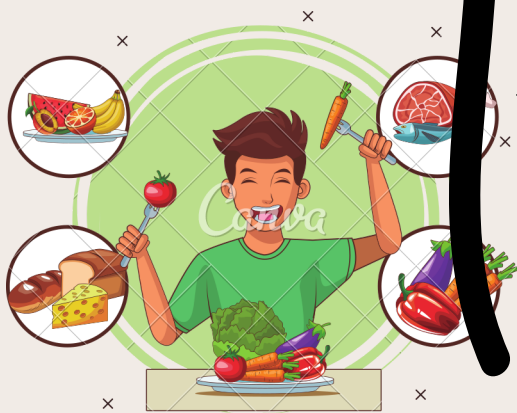
Para que se aleje de la monotonía es muy aconsejable variar nuestra gama de alimentos que sean frescos y de temporada.

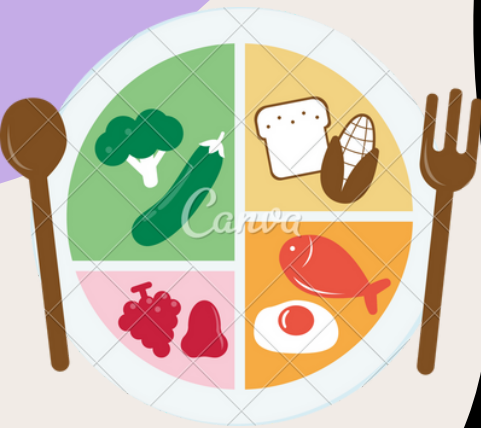
Que incluyan alimentos de cada grupo en las comidas.

ADECUADA

A las condiciones fisiológicas del organismo, edad, sexo, estatura, actividad y estado de salud del individuo, así como su cultura, extracto socioeconómico y lugar donde vive y época del año.

Que se acorde al gusto y cultura de quien la consume y u ajustada a sus recursos económicos sin que ello signifique sacrificara otras características.





Plato del
BUEN COMER

CONCEPTO

Su propósito es orientar a que las personas tomen mejores decisiones en cuanto al consumo, combinación y frecuencia de los grupos alimenticios y así adoptar hábitos más saludables.

El plato del bien comer se divide en tres grupos: verduras y frutas, cereales y leguminosas y alimentos de origen animal.

VERDURAS Y FRUTAS. (C. VERDE)

Esta orientación alimentaria considera tres grupos de alimentos: verde (frutas y verduras), amarillo (cereales) y rojo (leguminosas y productos de origen animal).



Plato del
BUEN COMER

CEREALES

Aportan una gran cantidad de energía y nutrientes en comparación con otras fuentes de carbohidratos. Destaca su contenido en hierro, potasio, fósforo y calcio, aunque este último se absorbe menos por la presencia del ácido fítico. Son ricos en vitaminas del complejo B y carecen de vitamina C.

Cereales: maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto y sus productos derivados como: tortillas, cereales industrializados, etc.



LEGUMINOSAS Y DE ORIGEN ANIMAL

Los **productos de origen animal** se encuentran en color rojo lo que significa que se debe limitar su consumo.

Las **leguminosas** se encuentran en color naranja por lo que se debe consumir en mayor cantidad que los alimentos de origen animal.

-Animal: Carne de res, pollo, cerdo, pescado, ternera, huevos, leche, quesos, yogur, atún, sardinas.

-Leguminosas: frijol, haba, lenteja, garbanzo, alubia y soya.

