



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: JOANA LIZETH

JIMENEZ JUAREZ

**NOMBRE DEL TEMA: CARACTERISTICA DE
DIETA CORRECTA Y PLATO DEL BUEN COMER.**

NOMBRE DE LA MATERIA:

NUTRICION CLINICA

**NOMBRE DE LA MAESTRA: JOANNA JUDITH
CASANOVA ORTIZ**

PARCIAL: 1ER

CUATRIMESTRE: 3CUATRIMESTRE

LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUADRO SINOPTICO

DIETA CORRECTA

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.

- **Completa.-** Que contenga todos los nutrimentos.
- **Equilibrada.-** Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
- **Inocua.-** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes; que se consuma con medida y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.
- **Suficiente.-** Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, 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.
- **Variada.-** Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.
- **Adecuada.-** Que sea acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

PLATO DEL BUEN COMER

Para lograr ese equilibrio en tu alimentación, puedes consultar el Plato del Bien Comer, que ilustra cada uno de los grupos de los alimentos y te informa sobre su variedad y la mejor manera de combinarlos.

- **Verduras y frutas.** Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, lo que permite un adecuado crecimiento, desarrollo lo cual se debe aportar en mucha porción..
- **Cereales y tubérculos.** Te aportan una fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etcétera, también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.
- **Leguminosas y alimentos de origen animal.** Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

- Vitamina A,
- calcio,
- hierro
- ácido fólico

- maíz,
- avena
- arroz.
- tubérculos: yuca, papa y camote.

- Leguminosas: garbanzo, frijol, soya.
- Ejemplo de alimentos de origen animal: pescado, mariscos, aves, productos lácteos queso, crema, leche, mantequilla.