



Mi Universidad

Cuadro sinóptico.

Nombre del Alumno: Gumaro Antonio Osorio Delfin

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

Parcial: 1er° parcial

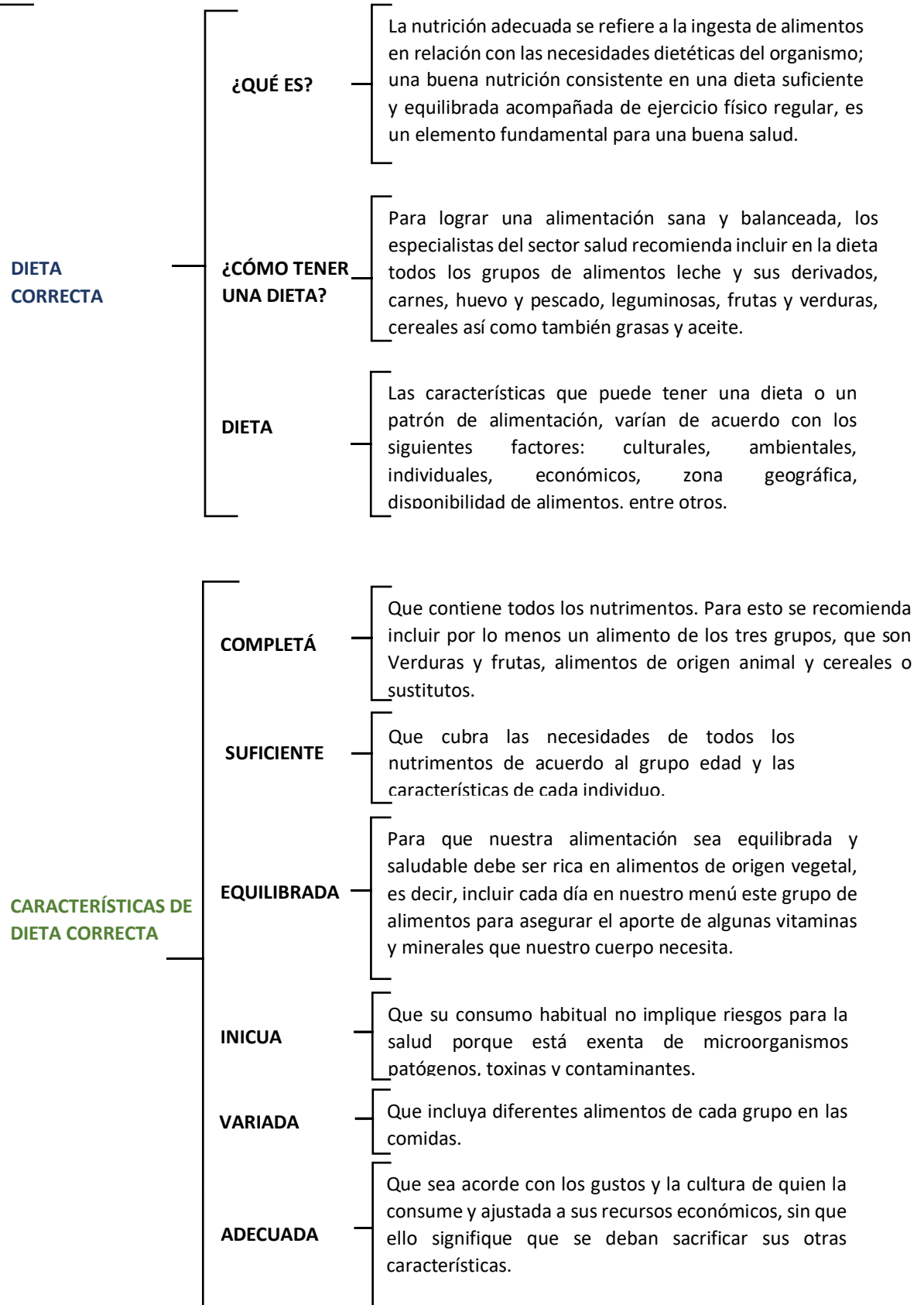
Nombre de la Materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 3er° Cuatrimestre

CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA CORRECTA



PLATO DEL BUEN COMER

PLATO DEL BUEN COMER

¿QUÉ ES?

El plato del bien comer clasifica a los alimentos en tres grupos de acuerdo con los requerimientos del organismo. Todos los grupos son igual de importantes, ya que los tres son necesarios para estar sano.

Sabemos que el buen funcionamiento de los órganos, el crecimiento y el desarrollo dependen en gran medida del consumo en cantidad y calidad de alimentos. El equilibrio entre la ingesta y la quema es el resultado de un buen estado de nutrición

GRUPOS

Divide a los alimentos en tres grupos:

- Frutas y verduras.
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas y alimentos de origen animal

GRUPO VERDE

Está compuesto por frutas y verduras, fuentes de vitaminas y minerales que ayudan al cuerpo humano a tener un mejor funcionamiento, crecimiento adecuado, desarrollo y estado de salud. Algunos ejemplos pueden ser el brócoli, la lechuga, la zanahoria, los tomates, las naranjas, la papaya y un sinfín más de posibilidades.

GRUPO AMARILLO

En el color amarillo del plato del buen comer se encuentran los cereales y los tubérculos, ricos en carbohidratos, minerales, vitaminas y fibra dietética (en caso de ser cereales integrales).

GRUPO ROJO

En el color rojo se encuentran las leguminosas y alimentos de origen animal, estas son importantes para el consumo de energía y fibra. En el plato del buen comer el color rojo indica que la ingesta debe ser pequeña, pues, además de proteína estos alimentos contienen grasa saturada y colesterol

CANTIDAD A CONSUMIR

Carnes magras, aves y huevos: 3-4 raciones de cada a la semana.
Alternar su consumo 100-125 g.

Legumbres: 2-4 raciones a la semana 60-80 g

Frutos secos: 3-7 raciones a la semana 20-30 g

Verduras y hortalizas: 2 raciones al día 150-200 g

Frutas : 3 raciones al día 120-200 g

FUENTES DE ALIMENTOS

Entre comidas, ingiere una manzana entera o jícama rebanada o zanahoria rallada.

Otra forma de consumir fruta es preparándola en ensaladas, congelada o en raspado (smoothie).

Bibliografía

<https://sitios1.dif.gob.mx/FamiliaDIF/index.php/ediciones/no-2-alimentacion/132-la-importancia-de-la-alimentacion-correcta>

<https://aprende.com/blog/bienestar/nutricion/plato-del-buen-comer/>

Antología de UDS, Nutrición Clínica I.