



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Lorenzo Antonio Genarez pinto

Nombre del tema: Clasificación y morfología de las bacterias.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: En enfermería

Cuatrimestre: III

Características de
dieta correcta

La Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 "Servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

define a la alimentación correcta como un conjunto de alimentos y platillos que se consumen diariamente.

Características
dieta correcta en una

Completa

Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

Variada

Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Adecuada

Una alimentación adecuada es aquella que se adapta a ti en todos los aspectos: económico, cultural y entorno social, ya que la mejor dieta se acoplará a tu estilo de vida.

Equilibrada

Lo ideal es que se genere un equilibrio de nutrientes en tu dieta; ya que tu plato se debe conformar por 25% de cereales, 50% de vegetales y 25% de proteína.

Suficiente

La anterior característica habla acerca de que una dieta debe ser completa para poder absorber más nutrientes, sin embargo, debes asegurarte de consumir la porción adecuada, la cual debe ser suficiente para fortalecer a tu organismo. Este aspecto tiene que ser verificado por un especialista, ya que se deben de cubrir las necesidades con base en la edad, género, peso, estatura y estilo de vida

Inocua

Esto quiere decir que nuestra dieta diaria no debe hacernos daños, debemos recapacitar y recordar qué alimentos consumimos habitualmente y controlar esta INOCUIDAD lo mejor posible.

Plato del buen comer

Verduras y frutas

Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día

aportan una gran variedad de vitaminas y minerales, fitoquímicos, antioxidantes, y constituyen la principal fuente de fibra de la

Fuentes de alimentos
Manzana, melón , naranja y papaya.

Cereales y tubérculos

Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etc., también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

los cereales el consumo recomendado de cereales es de 7 a 12 porciones al día. Una porción equivale a una rebanada de pan, 1/2 tazón de arroz o 1/4 de tazón de cereal seco.

son una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales, como folatos, vitamina E y selenio, ayudan a mejorar el tránsito intestinal, a cuidar la flora del intestino y reducir los niveles de azúcares, la fibra soluble puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y la insoluble participa de manera importante contribuyendo a evitar el estreñimiento.

Fuentes de alimentos
Maíz, trigo, arroz y pan.

Leguminosas y alimentos de origen animal

Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños.

Lo más recomendable es consumir tres porciones de carne a la semana. Esto equivale entre 300-500 gramos de carne cruda.

Ayudan en el crecimiento, formación y reparación de tejidos.

Fuentes de alimentos
Frijol, lenteja, cáchuate y soya.