



**Nombre del Alumno:** Luz Elena Oramas Estefano

**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

## DIETA

Se refiere a todos los alimentos y platillos que se ingieren en un mismo día.

## DIETA CORRECTA

Es la cual sastiface toda las necesidades de nuestro cuerpo que son las biológicas, psicológicas y sociales. También son las que se consuemen en cantidades especifica de acuerdo al organismo.

## "6" caracteristicas de una dieta correcta

### completa

Una dieta **completa** debe incluir alimentos de los tres grupos del plato del buen comer

### equilibrada

Una dieta **equilibrada** debe incluir los alimentos en una proporción adecuada

### variada

Una dieta **variada** incluye alimentos de origen animal y leguminosas

### suficiente

Una dieta **suficiente** aporta la cantidad de nutrimentos que cada persona necesita según su edad y condición física

### inocua

Una dieta **inocua** no contiene en sus alimentos ningún toxico o microorganismo que afecte la salud

### adecuada

Una dieta **adecuada** debe ir conforme a los gustos y costumbres de cada lugar

# PLATO DEL BUEN COMER

PARA QUE  
SIRVE:

- **Clasifica** los alimentos en tres grupos, de acuerdo con su origen y función en el organismo.
- **Promueve** una alimentación correcta.
- Esta guía te **permite conocer, identificar y aprender** a combinar los alimentos de cada grupo, para consumirlos en el desayuno, comida y cena.

GRUPO 1  
VERDE:

- **Corresponde:** este grupo se divide en fracciones iguales entre **frutas y verduras**.
- **Beneficio:** son una rica fuente de vitaminas, minerales, agua y fibra. Reducen el riesgo de padecer hipertensión, enfermedad coronaria.
- **Cantidad:** organismos de Salud recomiendan consumir mínimo **400 g de frutas y verduras**, lo cual equivale aproximadamente a 5 porciones.
- **Fuentes:** plátano, manzana, pepino, brocoli, etc.

GRUPO 2  
AMARILLO

- **Corresponde:** en este grupo se representa a los **cereales** que a partir de ellos se elaboran .alimentos
- **Beneficio:** Beneficio: son fuente de energía, proporcionan hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra. En su forma integral reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- **Cantidad:** deben comer aproximadamente de 5 a 8 porciones de granos al día, el 25% del plato.
- **Fuente:** tortillas, tamales, atoles, pan.

GRUPO 3  
ROJO

- **Corresponde:** en este grupo se dividen en partes desiguales entre leguminosas y carnes.
- **Beneficio:** Beneficio: proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, aunque es recomendable moderar el consumo de carnes rojas y huevo.
- **Cantidad:** 3 porciones a la semana, es decir, 300 a 500 gm de gramos.
- **Fuente:** lentejas, frijoles, carne de res, huevo o la leche.

# Bibliografia

- Antologia U.D.S
- Maria elena tellez villagomwz, (2014). Nutricio Clinica