



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: MARIA GUADALUPE PEREZ PEREZ

Nombre del tema: DIETA CORRECTA Y PLATO DEL BUEN COMER

Parcial: 1° PARCIAL

Nombre de la Materia: NUTRICION CLINICA

Nombre del profesor: JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

Nombre de la Licenciatura: LICENCIATURA EN ENFERMERIA

Cuatrimestre: 3° CUATRIMESTRE

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 tiene las siguientes características:



Adaptada:

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

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

Completa

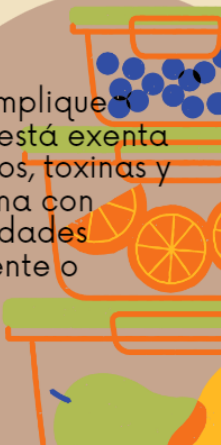
Ha de aportar en las cantidades adecuadas todos los nutrientes y fibra que nuestro organismo necesita.

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

Satisfactoria

No podemos olvidar que comer es un placer, es importante que los alimentos, las cantidades y las preparaciones sean apropiados y agradables para satisfacernos.

Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes; que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.



DIETA CORRECTA

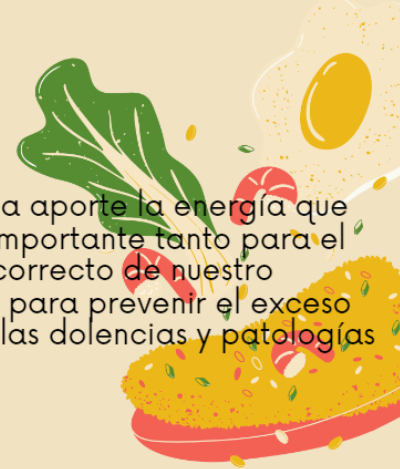
CARACTERÍSTICAS



Suficiente

Que cubra las necesidades de todos los nutrientes, 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.

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.



Variada

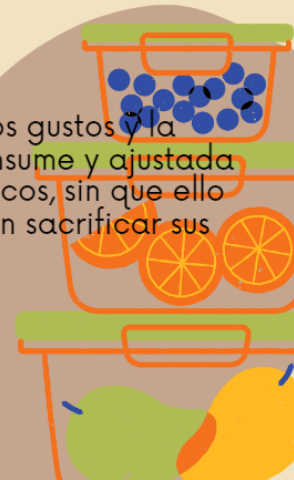
Para que se aleje de la monotonía es muy aconsejable variar nuestra gama de alimentos y que sean frescos y de temporada.

Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas. (alimentos de temporada y diferentes preparaciones).

Adecuada

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

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 bien comer



Concepto

es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México

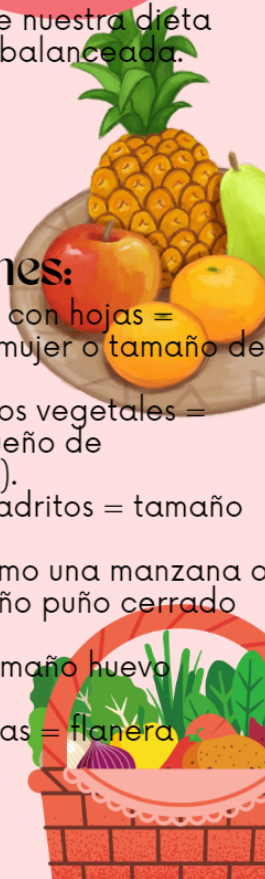
Ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

Verduras y frutas (color verde)

Las verduras y las 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. La naturaleza proporciona los nutrientes que necesitamos en frutas y verduras de cada estación. El consumo de frutas y verduras de temporada ayuda a nuestra economía y salud. Cuando las frutas se consumen durante las estaciones que les corresponden tienen un mejor sabor y los beneficios para la familia son más evidentes.

recomendaciones:

- 1 taza de verduras frescas con hojas = tamaño puño cerrado de mujer o tamaño de pelota de béisbol.
- 1/2 taza de chícharos u otros vegetales = tamaño de un mouse pequeño de computadora (sin botones).
- 1/2 taza de verduras en cuadritos = tamaño una flanera individual.
- 1 fruta mediana entera como una manzana o un racimo de uvas = tamaño puño cerrado de mujer o un foco.
- 1/4 taza de fruta seca = tamaño huevo mediano.
- 1/2 taza de frutas rebanadas = flanera individual.



Plato del bien comer



Cereales

Los cereales son imprescindibles en nuestra alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales y, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón), que son una fuente de energía de alta calidad. También son la principal fuente de hierro y una fuente importante de fibra.

recomendaciones:

1 reb. de pan = tamaño de un CD.
1 taza de cereal s/leche = tamaño de una pelota de béisbol.
1/2 taza de pasta, papas o arroz = tamaño una flanera individual o tamaño de un mouse de computadora (sin los botones).
También puede ser del tamaño de su puño.



Leguminosas y alimentos de origen animal

Se encuentran en el mismo grupo porque ambos tienen un alto contenido de proteína y son fuente importante de energía y fibra. No obstante, aunque los productos de origen animal son fuente de proteínas, tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol. Por eso, conviene consumir carne blanca (pescados y aves), de preferencia sin piel, por su bajo contenido de grasa saturada. Debe fomentarse un bajo consumo de carne roja y, al consumirla, elegir cortes magros (con poca grasa).

recomendaciones:

1taza de frijoles, lentejas o habas = tamaño de una pelota de béisbol.
90 grs. de carne, pollo o pescado = tamaño de caja de baraja de naipes.
90 grs. de carne molida = tamaño 3 pelotas de golf.
Toma como referencia la palma de tu mano.

