

GUDES

Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Norberto Abidán Ozuina Zepeda

NOMBRE DEL TEMA: Plato del buen comer

PÁRCIAL: primer parcial

NOMBRE DE LA MATERIA: Nutrición Clínica

NOMBRE DEL PROFESOR: ~~Karla~~ Jacqueline Flores
Aguilar

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: Cuatrimestre uno

Introducción

El plato del buen comer es una herramienta educativa oficial del Gobierno de México, diseñada para promover una alimentación saludable, equilibrada y culturalmente adecuada que contiene cereales y tubérculos, leguminosas, alimentos de origen animal, verduras, hortalizas y Frutas. El propósito del Bien comer es facilitar la comprensión de una alimentación balanceada y adaptada a las costumbres alimentarias mexicanas, su implementación busca empoderar a la población mexicana que habla en la NOM-043 sobre cómo llevar una dieta adecuada y saludable para diferentes tipos de situaciones en la alimentación de las personas.

El plato del bien
comer

Definición

Años 1990 y 2000

México comenzó en
enfermedades relacionadas
con la mala alimentación,
como diabetes Tipo 2 y
obesidad, en respuesta, se
empezaron a desarrollar
políticas de salud pública
enfocado en la prevención.

Espinacas

Chayote

Broccoli

Ejotes

Coliflor

Beneficios:

- Vitamina A y C
- Hierro y folato
- Magnesio
- fibra
- Muy baja en calorías
- Rica en nutrientes
- Vitamina K y Calcio
- Vitamina A y C
- Refuerza el sistema inmunológico
- Hierro y folato:
- Previene la anemia
- Vitamina K, calcio y magnesio: mejora la salud ósea
- Fibra: mejora la digestión
- Baja calorías y rico en nutrientes: Ayuda a un buen control de peso.

Proteína	2.9g
Fibra	2.4g
Hierro	3.6g
Calcio	99mg
Magnesio	79mg
Potasio	358mg
Vitamina C	91.8mg
Vitamina K	493mcg

Beneficios:

- Favorece la digestión
- Ayuda a perder peso
- Controla el azúcar en la sangre.
- Mejora la salud del corazón
- Apoya la función renal.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Beneficia la piel y el cabello.
- Porción de 100 gramos
- Azúcares: 19%
- Grasas: 9.4%
- Carbohidratos: 4.5g
- Fibra: 1.7g
- Proteína: 0.8g
- Grasas: 0.1g
- Vitamina C:
- Refuerza el sistema inmune.
- Ácido fólico:
- esencial para la regeneración celular y embarazo.
- Vitamina B6:
- buena para el cerebro y metabolismo.

Beneficios:

- Fortalece el sistema inmunológico.
- Previene enfermedades.
- Cofactor
- Apoya la salud del corazón.
- Mejora la digestión.
- Desintoxica el organismo.
- Cuida la salud ósea.
- Fortalece la salud ocular.
- Calorías: 34
- Azúcares: 89%
- Carbohidratos: 6.9g
- Fibra: 2.6g
- Proteína: 2.8g
- Grasas: 0.4g
- Vitamina C:
- potente antioxidante esencial para el sistema inmune.
- Vitamina K:
- importante para la coagulación sanguínea y la salud ósea.
- Vitamina A:
- para la visión y el sistema inmune.

Beneficios:

- Mejora la digestión.
- Bajo en calorías
- Ayuda a controlar el colesterol.
- Apoya la salud del corazón.
- Fortalece huesos y músculos.
- Propiedades antioxidantes
- Beneficia la visión.
- Calorías: 31
- Carbohidratos
- Fibra: 3.4g
- Proteína: 2g
- Grasas: 0.1g
- Vitamina C
- Refuerza el sistema inmune y la piel
- Ácido fólico (B9):
- Fundamental para la regeneración celular y muy importante durante el embarazo.
- Potasio: Regula el ritmo cardíaco y la presión arterial.

Beneficios:

- Baja en calorías
- Rica en nutrientes
- Mejora la digestión
- Propiedades antioxidantes
- Ayuda a disminuir el colesterol
- Apoya la salud de el corazón
- Buena para el cerebro y el corazón
- Ayuda a elevar los niveles de azúcar en sangre.
- Regula el azúcar en sangre.
- Potasio:
- regula la presión arterial
- Magnesio:
- Relaja músculos y mejora la función nerviosa
- Calcio: Fortalece huesos y dientes
- Fósforo y manganeso: Apoyan el metabolismo y la salud ósea

scribe

Frutos

Definición

Los frutos maduran en el punto del buen comer por la presencia de antioxi-dantes y su ayuda a prevenir enfermedades.

Fresa	Piña	Guayaba	Uva	Sandía
Beneficio: Retuerza el sistema inmunológico - Combate el envejecimiento celular - Apoya la salud del corazón. - Mejora la salud de la piel - Regula el azúcar en sangre. - Favorece la digestión. Calorías: 32 Agua: 91% Carbohidratos: 7.7g Fibra: 2g Proteína: 0.7g Grasa: 0.3g Vitaminas C Ácido fólico Vitamina K Manganeso: Potasio Magnesio Hierro.	Refuerza el sistema inmunológico. Favorece la digestión. Ayuda a disminuir el colesterol y las triglicéidos. Discreta natural Buena para los huesos Agua: 86% Calorías: 50 kcal Carbohidratos: 13g Fibra: 1.4g Proteína: 0.5g Grasa: 0.4g Vitaminas C Vitamina B1 Vitamina B6 Vitamina B9 Manganeso Potasio Magnesio Calcio y <u>Bromelina</u> .	Refuerza el sistema inmunológico Mejora la digestión Protege la piel y mejora la cicatrización Apoya la salud celular Regula la presión arterial. Bueno para la anemia. Antioxi-dante natural Calorías: 68 kcal Agua: 84% Carbohidratos: 17g Fibra: 5.7g Grasa: 4g Vitaminas C Ácido fólico B9 Vitaminas B1, B6 y B3 Potasio Magnesio Fósforo Hierro Calcio.	Protege el corazón. Combate el envejecimiento celular. Refuerza el sistema inmunológico. Apoya la salud cerebral. Mejora la presión arterial. Cuida la piel. Tiene efecto anti-inflamatorio. Calorías: 69 kcal Agua: 81% Carbohidratos: 18g Fibra: 0.9g Proteína: 0.7g Grasa: 0.2g Vitaminas C Vitamina K Vitamina A Potasio Cobre Hierro y <u>Resveratrol</u> .	Hidratación profunda Refuerza el sistema inmunológico. Protege el corazón Cuida la piel y la vista. Mejora la digestión Alivia dolores musculares. Regula presión arterial. Agua: 92% Calorías: 30 kcal Carbohidratos: 7.6g Fibra: 0.4g Proteína: 0.6g Grasa: 0.2g Vitaminas C, A y B6 Potasio Magnesio Licopeno Citrulina.

Lacteos

Definición

Los lacteos no forman un grupo independiente pero se considera dentro del grupo de alimentos de origen animal. Así, su consumo moderado es recomendado debido a los nutrientes clave que proporcionan. Nutrientes como calcio y Vitaminas.

Calcio

Esencial para la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Ayuda en la coagulación de la sangre y en la función de la sangre y función muscular.

Proteínas de alta calidad

Contribuye a la construcción y reparación de tejidos son importantes para el desarrollo en etapas como la infancia y la adolescencia.

Vitamina D

Favorece la absorción del calcio. Ayuda a mantener la salud.

Vitamina A

Importante para la salud visual, la piel y el sistema inmunológico.

Riboflavina

Ayuda en la producción de energía. Contribuye a un buen funcionamiento del sistema nervioso.

Grasas

Proveen energía. Algunos lacteos contienen grasas saturadas por lo que se recomiendan opciones bajas en grasas.

Granos en General

Aportan nutrientes esenciales para una dieta saludable. Como se ve, calcio fortalece los huesos y ayuda a prevenir enfermedades. Vitaminas A y D fortalecen los huesos y ayudan a prevenir enfermedades en la piel

Arroz	Maíz	Trigo	Avena	Amoranto
- Proporciona energía. - Mejora la digestión. - Apto para personas con intolerancias. - Contribuye al desarrollo muscular y nervioso. - Calorías: 180 kcal - Carbohidratos: 28 g - Proteína: 2.7 g - Grasa: 0.3 g - Fibra: 0.4 g - Agua: 68% - Vitamina del complejo B - B1, B3 y B6 - Magnesio - Fósforo - Selenio y hierro	- Proporciona energía diversa. - Mejora la digestión. - Ayuda en la visión y la piel. - Apoya el sistema nervioso. - Favorece la salud cardiovascular. - Calorías: 96 kcal - Carbohidratos: 21 g - Proteína: 3.4 g - Grasa: 1.5 g - Fibra: 2.4 g - Agua: 73% - Vitamina - Ácido fólico - Zinc y hierro	- Mejora la digestión. - Reduce el colesterol malo. - Controla los niveles de azúcar en la sangre. - Ayuda a controlar el peso. - Fortalece músculos y huesos. - Calorías: 389 kcal - Carbohidratos: 149 g - Fibra: 10.6 g - Proteína: 16.9 g - Grasa saludable: 6.9 g - Agua: 8% - Ácido fólico - Hierro - Magnesio - Zinc	- Controla el colesterol. - Regula los niveles de azúcar. - Mejora la salud intestinal. - Apoya el control de peso. - Calorías: 389 kcal - Carbohidratos: 66 g - Fibra: 10.6 g - Proteína: 16.9 g - Grasas: 6.9 g - Vitaminas B1, B5, B6 y E - Minerales - Antioxidantes.	- Fortalece los huesos - Mejora la digestión - Refuerza el sistema inmunológico. - Regula el colesterol - Apoya en la salud cerebral y emocional. - Calorías: 311 kcal - Proteínas: 17-15 g - Carbohidratos: 63-65 g - Fibra: 6-7 g - Grasas: 6-7 g - Vitaminas - Minerales - Litio

Proteínas Magras

Son una fuente de proteínas y minerales, pero no contienen grasas saturadas. Además, aportan Hierro, y calcio, y las proteínas magras también contribuyen a fortalecer los músculos.

Pollo

- Aporte proteico de Alto Valor biológico.
- Salud ósea y dental.
- Control del peso corporal.
- Función metabólica y energética.
- Proteínas: 30 g
- Grasas: 3,6 g
- Carbohidratos: 16,5 g
- Vitaminas: B3, B6, B12
- Minerales.

Pescado

- Salud cardiovascular.
- Función cerebral.
- Salud mental.
- Proteína: 18-20 g
- Ácidos grasos omega 3
- Vitaminas D
- Vitamina del grupo B (B1, B2, B3, B6, B12).
- Vitamina A y E
- Minerales.

Legumbres

- Fuente de salud proteínas vegetales.
- Salud cardiovascular.
- Control de azúcar en sangre.
- Prevención de anemia.
- Apoya el embarazo.
- Salud digestiva.
- Control de peso.
- Proteínas: 9 g
- Carbohidratos: 20 g
- Fibra: 7,9 g
- Grasas: 0,4 g
- Calcio: 116 g
- Vitamina C

Garbanzos

- Control de glucosa y Diabetes.
- Digestión y tránsito intestinal.
- Control de peso.
- Salud ósea.
- Prevención de anemia.
- Calcio: 143 g
- Hierro: 6,8 mg
- Magnesio: 122 mg
- Potasio: 1000 mg
- Fósforo: 310 mg
- Ácido fólico
- Vitaminas
- Fitoesteroles.
- Isoflavonas.
- Carotínicos.

Resumen Dieta Balanceada.

1. Verduras de Hojas Verdes.

Alimentos como espinacas, kale, Acelgas y brócoli son ricos en Fibra, Vitaminas A, C y K y minerales como hierro y calcio. Contribuyen a la salud cardiovascular, refuerzan el sistema inmunológico y favorecen la digestión.

2. Proteínas Magras.

Fuentes como pollo, pavo, pescado, huevos y legumbres proporcionan aminoácidos esenciales para la reparación y crecimiento muscular. Además, ayudan a mantener la saciedad y son fundamentales para la función celular.

3. Granos Enteros

Alimentos como Arroz integral, Avena, quinoa y pan integral son ricos en carbohidratos complejos, fibra, vitaminas del grupo B y minerales como magnesio y hierro. Ayudan a mantener niveles estables de energía y favorecen la salud digestiva.

4. Grasas saludables.

Fuente como aceite de oliva, aguacate, frutos secos y pescados grasos (salmon, sardinas) aportan ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-9, que protegen el corazón, reducen la inflamación y mejoran la función cerebral.

CONCLUSIÓN

En conclusión el plato del buen comer es una importante e indispensable herramienta nutricional que conlleva a una alimentación adecuada y balanceada para mantener una buena salud.

El plato del buen comer es una guía para una alimentación saludable y equilibrada. Siguiendo sus recomendaciones, puedes mantener una buena salud y prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

BIBLIOGRAFIA

- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Guía alimentaria de actividad Física para la población mexicana.
<https://www.insp.mx>
- Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)
<https://www.gob.mx/difnacional>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). <https://www.paho.org>
- Secretaría de la Salud Mexicana
<https://www.dof.gob.mx>