



Mapa Conceptual

Nombre: Cecilia Yoretzy Pérez Argueta

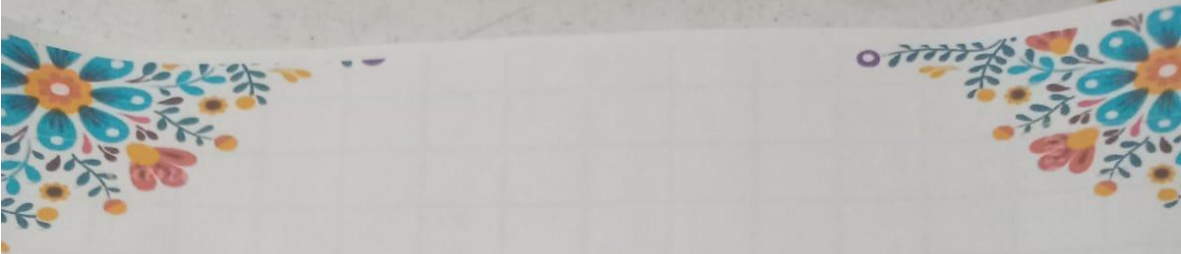
Parcial: I

N. de la materia: Nutrición

N. del profesor: Karla Jaquelin Flores
Aguilar

N. de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 3



Este tema del plato del buen comer es para beneficiar a muchas personas para poder llevar una dieta equilibrada y saludable, es una herramienta que nos facilita la selección correcta de nuestros alimentos como son: frutas, verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal. Las frutas y verduras deben de ser consumidas en mayor cantidad, porque aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales aportan los carbohidratos, los alimentos de origen animal y leguminosos aportan proteínas y grasas, al consumir estos alimentos llevamos una dieta saludable y previene muchas enfermedades, mejora la salud en general, el plato del buen comer facilita la creación de comidas saludables.

Plato
del
buen comer

Historia

¿Fecha en que surgió? En el año 2000.

Fue creado por la Secretaría de Salud de México, junto con nutricionistas, médicos, educadores y expertos en salud pública.

Definición:

Es una guía para lograr una alimentación correcta y de esta forma prevenir obesidad, hipertensión, colesterol y enfermedades del corazón.

Como parte:

De la NOM-045-SSA2-2005

Propósito:

- Proporcionar criterios para la orientación alimentaria, fomentando hábitos saludables en la población mexicana
- Enseñar de forma sencilla como llevar una alimentación balanceada.
- Sustituir representaciones menos efectivos como la pirámide alimenticia
- Adaptarse a las condiciones culturales, sociales y económicas.

Estructura del plato del buen comer:

- Verduras y frutos: fuente de vitaminas, minerales y fibra.
- Cereales y tubérculos: principal fuente de energía. (maíz, arroz, pan, etc)
- Leguminosas y alimentos de origen animal: aporta proteínas y otros nutrientes esenciales.

Impacto:

Es utilizado en escuelas, campañas de salud y programas de educación nutricional.

Nom. 043 - 6SA2 - 2012

Se dividen en:

¿De qué habla?

Se basa en la clasificación de los alimentos que se basa en tres grupos y su correcta proporción en el plato.

Frutas y Verduras { Deben ocupar la mayor parte del plato. (50%).

Granos { Deben ocupar una parte importante
Cereales y preferiblemente integrales (22%).

Leguminosas y { Estos grupos ocupan el resto del
alimentos de plato (15%). Leguminosas y (8%).
origen animal alimentos de origen animal.

Aceites y grasas { Se deben consumir con
moderación (5%) y en su forma
natural.

Agua? { Se recomienda beber agua a lo largo
del día.

Principios de una alimentación correcta según la norma:

Adecuada Inocua Suficiente Variada Equilibrada Completa

- Incluir alimentos de los tres grupos en cada comida.
- En la proporciones adecuadas.
- Incluir diferentes alimentos de cada grupo.
- Que cubra las necesidades del organismo.
- Higiénica y libre de contaminantes.
- Según edad, género, actividad física, cultura y económica.

Beneficios del plato del buen comer:

Recomendaciones:

- Priorizar frutas y verduras
- Consumir cereales integrales
- Moderar el consumo de alimentos de origen animal
- Evitar azúcares y grasas
- Beber suficiente agua
- Alimentación más saludable
 - Se asegura un aporte adecuado de nutrientes y se reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación
- Mejor control de peso.
 - La combinación adecuada de alimentos ayuda a mantener un peso saludable.
- Mayor energía
 - Una alimentación equilibrada proporciona energía y vitalidad.
- Mejor salud general.
 - La alimentación es fundamental para el buen funcionamiento del cuerpo y prevención de enfermedades.

Verduras

Son alimentos de origen vegetal indispensables para una buena alimentación y nutrición de los humanos.

Verduras
x
Frutas

Frutas

Es el producto alimenticio comestible que se obtiene de plantas o arbóreas y que se caracteriza por ser generalmente de sabor dulce.

Alimento	Grados	Energía	Proteína	Lípidos	Fibra
Zanahora (100g)	10.1g	43.0 cal	1.0g	0.2g	4g
Cebolla (100g)	4.6g	38.0 cal	1.2g	0.2g	1.6g
Berenjena (100g)	0.6g	28.0 cal	0.8g	0.2g	3.3g
Tomate (100g)	11.6g	24.0 cal	0.9g	0.3g	0.8g
Lechuga (100g)	2.3g	13.0 cal	1.3g	0.2g	1.8g
Acelga (100g)	3.8g	19.0 cal	1.8g	0.2g	3.1g

Alimento	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Lípidos	Fibra
Plátano	91 cal	1	23.4	0.5	1.6
Higo fresco	74 cal	0.8	19.2	0.3	3.7
Uvas	63 cal	0.6	18.2	0.4	1.6
Cerezas	72 cal	1.2	16.6	1	1.5
Menbillo	57 cal	0.4	15.3	0.2	1.7
Manzana	59 cal	0.2	15.2	0.4	2.4
Pera	59 cal	0.4	15.1	0.4	3.8
Kiwi	61 cal	1	14.9	0.4	3.4
Ciuela	55 cal	0.8	13	0.6	1.6

Cereales
y
tuberculos

Cereales

Son un conjunto de semillas que pertenecen a la familia gramíneas, donde incluye trigo, arroz, maíz, avena, cebada, sorgo, etc.

Tuberculos

Son alimentos que crecen bajo tierra.

Cereal	Harvest	hidratos de carbono	Proteinas	hidratos	minerales
Trigo	14	56.9	12.7	2.2	1.6
Arroz	11.8	74.3	6.4	2.4	1.6
Maíz	12	62.4	8.7	4.3	1.6
Avena	8.9	60.1	12.4	6.4	1.9
Cebada	15	58.9	8.2	1.5	1.8
Sorgo	11.7	56.1	10.6	1.6	2.7
	14	59.3	8.3	3.1	1.5

Alimento	Calorias	Proteinas	Carbhidrato	Grasas
Papa	77 cal	2.02g	17.47	0.09
Yuca	460 cal	4.56g	38.06	0.28
Nabo	28 cal	0.6g	6.43	0.1
Jengibre	2 cal	0.04g	0.36	0.02
Boniato	101 cal	4.61g	24.18	0.60
Cilantro	36 cal	2.30g	8.37	0.11

Se denominan legumbre a la semilla contenida en las plantas leguminosas.

Legumbre	Calorías	H. carbon.	Proteínas	Lípidos	Hierro
Cacahute	399 cal	29.9 g	22.2	43	2.5 mg
Garbanzo	336 cal	49.2 g	19.3	6.3	6.8 mg
Guisante	337 cal	56 g	21.6	2.3	6.3 mg
Habea	358 cal	58.3 g	26.1	1.5	5.5 mg
Lenteja	310 cal	48.7 g	22.1	1.2	6.9 mg
Soya	351 cal	9.7 g	35.9	18.6	9.7 mg

Legumbres
v
alimentos de origen animal

Alimentos de origen animal
Son los alimentos que provienen de animales.

Alimento	Calorías	Grasas	Carbohidratos	Proteína	Calcio
Pechuga de pollo	195 cal	7.72 g	0 g	29.55 g	115 mg
Carnado res	135 cal	4.62 g	0.0 g	21.91 g	7 mg
Pecado	84 cal	0.92 g	0 g	7.76 g	15 mg
Huevo	74 cal	4.97 g	0.38 g	6.29 g	50 mg
Queso	350 cal	26.91 g	4.11 g	22.21 g	724 mg
Leche	85 cal	7.93 g	11.07 g	7.86 g	300 mg

Dieta balanceada:

Desayuno:

Pan integral con aguacate, tomate y queso fresco; una taza de leche o yogurt; una fruta como plátano o naranja.

Aproximadamente
400 calorías.

Comida:

Sopa de verduras con lentejas; pescado al horno con ensalada y una porción de puré de papas.

Aproximadamente
600 calorías.

Colación:

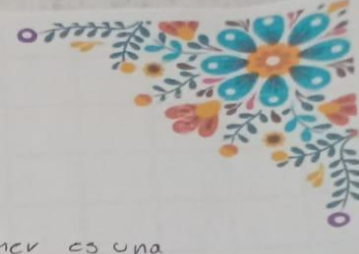
Una fruta como pera o manzana; un yogurt con semillas de chía o nueces.

Aproximadamente
200 calorías.

Cena:

Plato de col con patata; pescado a la plancha; un yogurt.

Aproximadamente
500 calorías.



En conclusión el plato del bien comer es una herramienta importante que promueve la alimentación saludable y balanceada, el objetivo principal del plato del bien comer es orientar a las personas hacia hábitos alimentarios saludables donde la misión es prevenir las enfermedades en el ser humano, como por ejemplo, obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardíacas. Este tipo de alimentación contribuye a mejorar la vida del ser humano, su rendimiento físico, su estado de ánimo, etc.

En resumen el plato del bien comer es herramienta esencial dentro de la sociedad y así construir una sociedad más saludable y donde la alimentación sea para el bienestar individual.



Bibliografía

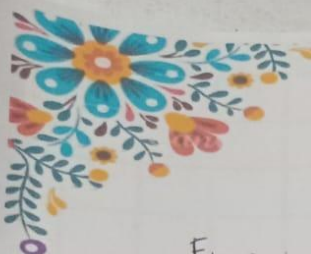
<https://www.actuamed.com.mx>

<https://www.gob.mx>

<https://www.centrojuliafarre.es/dietas>

<https://www.gob.mx>

<https://www.doctorgreckinocl>



En conclusión el plato del buen comer es una herramienta importante que promueve la alimentación saludable y balanceada, el objetivo principal del plato del buen comer es orientar a las personas hacia hábitos alimentarios saludables donde la misión es prevenir las enfermedades en el ser humano, como por ejemplo, obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardíacas. Este tipo de alimentación contribuye a mejorar la vida del ser humano, su rendimiento físico, su estado de ánimo, etc.

En resumen el plato del buen comer es herramienta esencial dentro de la sociedad y así construir una sociedad mas saludable y donde la alimentación sea para el bienestar individual.



Bibliografía

<https://www.actuamed.com.mx>

<https://www.gob.mx>

<https://www.centrojuliafarre.es/dietas>

<https://www.gob.mx>

<https://www.doctorgreckinocl>