

NUTRICIÓN CLÍNICA

Nombre del alumno

Jennifer Lizbeth Cruz Gómez

Nombre del docente

Katla Jacqueline Flores Aguilar

UNIVERSIDAD DEL SURESTE "UDS"

Nombre del Tema

EL PLATO DEL BUEN COMER

Tercer cuatrimestre - Primera Unidad

INTRODUCCIÓN

El plato del buen comer es una herramienta sumamente importante. Nos ayuda a tener una mejor alimentación sana y balanceada, ya que como es una herramienta con muchos colores a los niños más pequeños les llama más la atención. Nos muestra que alimentos debemos incluir en nuestro desayuno, almuerzo, comida y cena, para poder sentirnos bien y con energía. Se divide en Verduras y fruta, Leguminosas y alimentos de origen Animal y cereales que más adelante en este trabajo se plasmaron algunos ejemplos, así como también un poco de su historia.

Historia

Se remonta a la época prehispánica fue desarrollado en México en 1996

Su creación se dio en un contexto en busca de la mejor alimentación, para combatir problemas de desnutrición y obesidad

Objetivo

Educar a la población sobre la importancia de consumir una variedad de alimentos para reducir el riesgo de enfermedades relacionados con la alimentación

Actualizaciones

Ha sido actualizado para adaptarse a las necesidades cambiantes de la población

En 2016 se lanzaron nuevas versiones para seguir fomentando la alimentación.

Impacto Cultural

Es bien dicho que es una buena manera para fomentar la educación como en instituciones y que desde muy pequeños nos eduquemos.

E
L
P
L
A
T
O
D
E
L
B
U
E
N
C
O
M
E
R

NOM-043

Servicios básicos de la salud
promoción y educación para la salud
en materia alimentaria

Población
objetivo

Dirigida a la población infantil
y juvenil así como los responsa-
bles de su alimentación

Se enfoca en la educación no
solo en escuelas sino también
que en comunidades

Es una herramienta visual para promover una
mejor alimentación

Plato del
Buen Comer

Se compone de Verduras y Frutas,
Cereales y Leguminosas y alimentos de origen animal

Impacto
Cultural

Promueve la preservación de tradiciones y
fomenta el uso de ingredientes locales

E
L
P
L
A
T
O

D
E
L

B
U
E
N

C
O
M
E
R

Verduras y
Frutas.

Constituye una de las principales fuentes de fibra en la dieta.

Aportan Vitaminas, minerales, fibras y antioxidantes, contribuye a la prevención de enfermedades

1. **Espinaca**

Rica en hierro y vitaminas, Vitamina A, C, K y hierro

Cantidad recomendada 100 g y contiene 23 kcal.

2. **Brócoli**

Antioxidante ayuda en la digestión Vitamina C, K y fibra

Cantidad recomendada 30 g y contiene 34 kcal.

3. **Zanahorra**

Buena para la vista y la piel contiene Beta-caroteno y fibra

Cantidad recomendada de 7 a 3 zanahorias

4. **Tomate**

Rico antioxidante ayuda al corazón Vitamina C, potasio y licopeno

Cantidad recomendada 80 gr y aporta 18 kcal.

5. **Lechuga**

Regula el azúcar en la sangre, combate el insomnio

Cantidad recomendada de 50 a 80 g al día y aporta 15 kcal

DEBEMOS COMER

Frutas

1. Manzana

Buena para la digestión y el corazón: baja el nivel de glucosa en la sangre

De 2 a 3 manzanas al día y aporta 52 kcal.

2. Plátano

Reduce la presión arterial y agota muscular

Potasio, Vitamina B6
Consumir 1 o 2 plátanos al día y aporta 89 kcal.

3. Naranja

Fortalece el sistema inmunológico y ayuda a cicatrizar heridas

Vitamina C y fibra
1 o 2 naranjas al día y contiene 47 kcal

Kiwi

Ayuda a mejorar el sueño y al sistema respiratorio

Se recomienda consumir de 1 o 2 kiwis al día y contiene 61 kcal

E
L
P
L
A
T
O
D
E
L
B
V
E
N
C
O
M
E
R

Leguminosas y
alimentos de origen animal

Son 2 grupos alimenticios fundamentales
en la dieta ofrecen diferentes
beneficios pero aún así se complementan.

Frijoles

Son ricos en proteína vegetal,
fibras y vitaminas del grupo
B.

Consumir al menos 60 g
diarios y contiene
100 kcal

Lentgas

Previenen enfermedades cardiovasculares
y aportan vitaminas y minerales.

Consumir al menos
100g y aporta
325 kcal

Garbanzos

Al contenido de fibra, control
de azúcar en la sangre, propor-
cionan, hierro magnesio y zinc

Consumir 1 taza
(150g) y contiene
164 kcal x 100g

Cacahuete

Fuente de grasas saludables y
proporcionan proteínas, ricos
en Vitamina E

Aprox 30g es
lo recomendado y
contiene 766 kcal
en una sola
porción

E
L

D
I
A
T
O

D
E
L
B
U
E
N
O
M
E
R

Alimentos de Origen Animal

Pescado

Rico en ácidos grasos
Omega-3, alto en proteínas
y Vitamina D.

Aprox 100 - 150 g
al día, y contiene
alrededor de 206 Kcal.

Carne magra (Res)

Buena fuente de hierro
proporciona vitaminas
del grupo B.

No consumir más de
500g al día semana
alrededor de 250
Kcal por cada 100g

Huevos

Contiene los aminoácidos
esenciales, ricos en colina
(salud cerebral)

1 a 2 huevos al
día, alrededor
de 68 Kcal por huevo

Queso

Buena fuente de calcio
y proteínas que contribuye
a la salud ósea y
muscular.

30 g al día como
parte de una dieta,
aporta 402 Kcal.

Son granos comestibles que provienen de las plantas de la familia gramíneas. Incluye alimentos como trigo, maíz, arroz, avena etc.

Avena { Rica en fibra soluble, ayuda a reducir el colesterol y mejora la digestión } Aprox 1 taza cocida al día, 154 kcal por taza

Cereales { **Trigo (pan integral)** } Proporciona fibra, vitaminas del grupo B y minerales como el hierro } Aprox 1-2 rebanadas al día, 80 kcal por rebanada.

Arroz { Fuente de carbohidratos complejos, aporta magnesio y fósforo } Aprox 1/2 taza al día alrededor de 109 kcal por taza

Amaranto { Rico en fibra y minerales como hierro y calcio también es sin gluten. Se recomienda 1/2 taza al día y contiene por 1/2 taza 120 kcal.

DIETA

1. **Desayuno** 1 taza de avena cocida con un poco de miel y canela.
 - 1/2 taza de fresas o cualquier fruta de temporada
 - 1 vaso de yogur natural
2. **Comida** 1/2 taza de frijoles negros cocidos, 100 g de filete de pescado a la plancha
 - Ensalada: lechuga, jitomate y pepino
3. **Cena** 1/2 taza de quinoa cocida (se puede sustituir por arroz)
 - Huevo revuelto y espinacas, zanahoria baby al vapor
4. **Colación** Palitos de zanahoria o pepino con un poco de sal y limón

Nota: las frutas son mas recomendables consumirlas en la mañana

CONCLUSIÓN

Saber como es que el plato esta organizado nos ayuda en la mejor comprensión de como es que debemos de complementar nuestra alimentación, y saber que cada grupo nos aportan diferentes cosas por ejemplos las frutas y verduras nos aportan vitaminas y minerales, las cuales son necesarias para nuestro cuerpo.

El ir acostumbrandonos a comer bien no solo mejora nuestra salud fisica, sino que también puede ayudar a nuestro estado de animo y en las emociones. Cuando comemos bien tenemos mucha energia y podemos hacer nuestras actividades con muchisima más alegria y hasta podemos disfrutar realizarlas. Una alimentación balanceada a largo plazo puede ayudar a prevenir enfermedades o incluso a mantenerlas controladas, es decir, sin que estas empeoren. un ejemplo muy común es la obesidad, esto ocurre por falta de educación alimentaria. Aunque es entendible que muchas personas no puedan seguir una alimentación balanceada por falta de recursos, tenemos que recordar que es mejor prevenir que lamentar, estamos a tiempo de poder seguir cuidando nuestro cuerpo o mantenernos estables, necesitamos aprender a identificar lo que es bueno o no para nuestro cuerpo más si tenemos alguna enfermedad no podemos comer algunos alimentos.