



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: CYNTHIA MARIANA JIMENEZ RAMIREZ.

NOMBRE DEL TEMA: SUPER NOTA (PLATO DEL BUEN COMER).

PARCIAL: PRIMERA UNIDAD.

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION CLINICA

NOMBRE DEL PROFESOR: KARLA JAQUELINE FLORES AGUILAR.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA

CUATRIMESTRE = TERCER CUATRIMESTRE.

24-05-25

INTRODUCCION:

EL PLATO DEL BUEN COMER ES MAS QUE UNA GUIA DIETETICA:
ES UN REFLEJO DE LA DIVERSIDAD Y CALIDAD DE LOS ALIMENTOS
QUE LOS PRODUCTOS MEXICANOS NOS PROPORCIONAN.

ESTA GRAFICA EDUCATIVA ES UTILIZADA EN MEXICO PARA PROMOVER
UNA ALIMENTACION SALUDABLE Y BALANCEADA. ESTE MODELO NUTRICIONAL
DIVIDE LOS ALIMENTOS EN CINCO GRUPOS PRINCIPALES, REPRESENTADOS
EN UN PLATO DIVIDIDO EN SECCIONES PROPORCIONALES QUE INDICAN
LA CANTIDAD RELATIVA RECOMENDADA DE CADA GRUPO PARA UNA
COMIDA EQUILIBRADA:

- FROTAS Y VERDURAS.
- CEREALES, GRANOS Y TUBERCULOS
- LEGUMINOSAS.
- ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.
- ACEITES Y GRASAS SALUDABLES.

DIETA BALANCEADA:

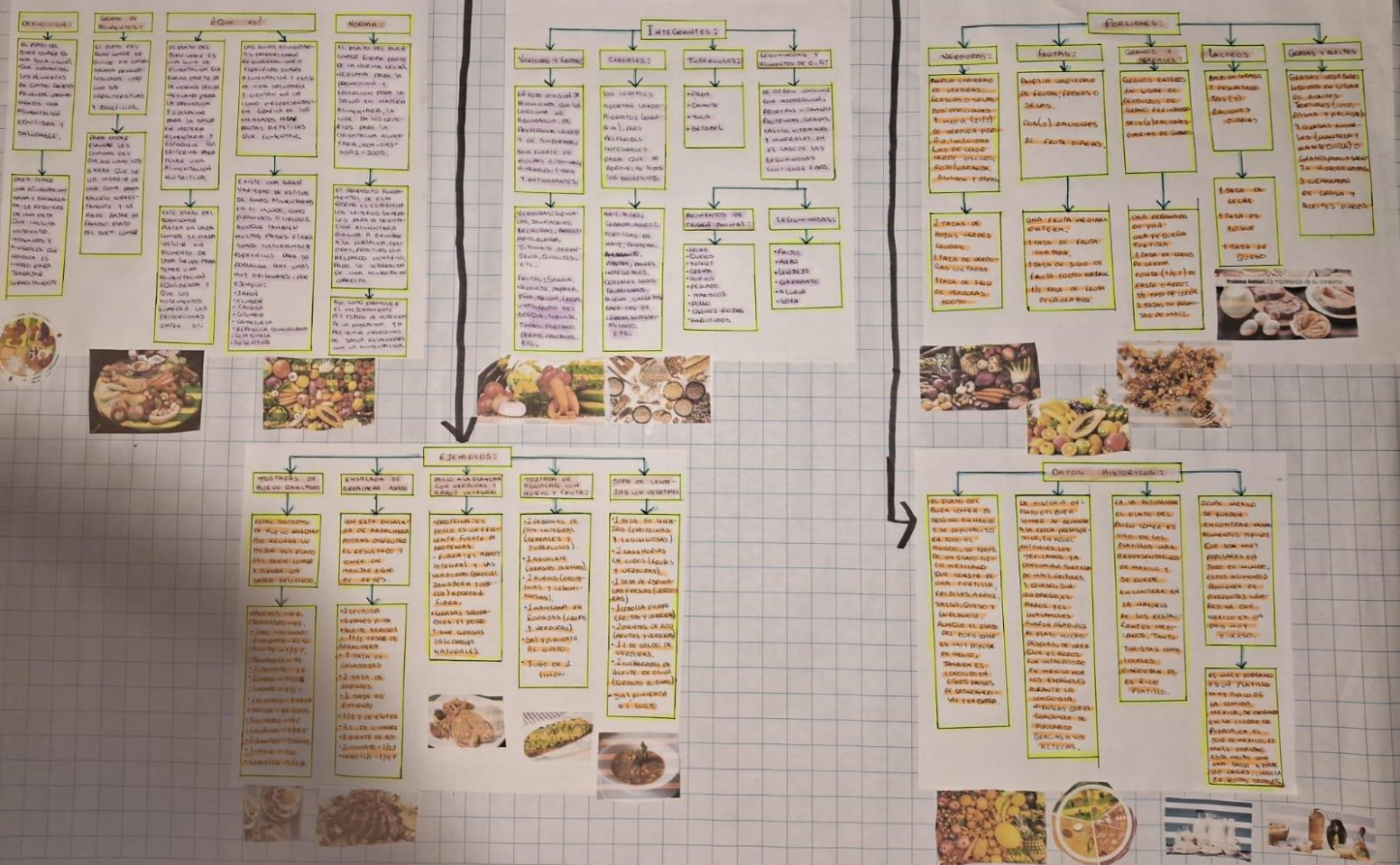
UNA DIETA BALANCEADA ES UN ENFOQUE DE ALIMENTACION QUE GARANTIZA EL CONSUMO ADECUADO DE NUTRIENTES ESENCIALES PARA MANTENER EL CUERPO SANO Y LLENO DE ENERGIA.

INCLUYE UNA PROPORCION EQUILIBRADA DE CARBOHIDRATOS, PROTEINAS, GRASAS SALUDABLES, Y MINERALES, ADENAS DE UNA CORRECTA HIDRATACION. ESTE TIPO DE DIETA NO SOLO PROMUEVE UNA BUENA SALUD FISICA, SINO TAMBIEN MENTAL.

UNA DIETA BALANCEADA SE COMPONE DE MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES QUE EL CUERPO NECESITA PARA FUNCIONAR DE MANERA OPTIMA. ASEGURANDO UNA COMBINACION ADECUADA DE ESTOS ELEMENTOS ESENCIALES PARA MANTENER LA ENERGIA, LA SALUD, Y EL BIENESTAR GENERAL.

EL AGUA ES ESENCIAL EN UNA DIETA BALANCEADA, YA QUE CONSTITUYE LA BASE DE NUMEROSAS FUNCIONES VITALES. REPRESENTA ENTRE EL 50% Y EL 70% DE PESO CORPORAL.

PLATO DEL BUEN COMER:



CONCLUSION:

EN CONCLUSION EL PLATO DEL BUEN COMER ES UNA HERRAMIENTA VALIOSA PARA MANTENER UNA ALIMENTACION SALUDABLE Y EQUILIBRADA, ESTE ESQUEMA PROMUEVE EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS ALIMENTICIOS, ASEGURANDO QUE SE OBTENGAN LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO. ADENAS, FOMENTA LA RESPONSABILIDAD PERSONAL EN LA ELECCION DE UNA DIETA ADECUADA, LO QUE ES ESENCIAL PARA MEJORAR LA SALUD DE LA POBLACION.

POR LO TANTO, ES IMPORTANTE IMPLEMENTAR EL PLATO DEL BUEN COMER EN LA DIETA DIARIA PARA MEJORAR LA SALUD Y PREVENIR ENFERMEDADES. Y ES MUY IMPORTANTE SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA DESDE LA INFANCIA PARA GOZAR DE UN BUEN ESTADO DE SALUD DURANTE LA NIÑEZ COMO EN LA EDAD ADULTA.