

UDS

MI UNIVERSIDAD

Nombre de la alumna: Lucerito de los Ángeles
Pérez Hernández

Nombre del tema: Plato del buen comer

Nombre de la materia: Nutrición Clínica

Nombre del profesor: Karla Jaqueline
Flores Aguilar

Nombre de la licenciatura: Enfermería General

Parcial: Primer parcial

Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre.



INTRODUCCIÓN

El plato del buen comer es algo muy indispensable y fundamental para cada ser humano. En México hay una orientación nutritiva que esta nos ayuda a como tener una dieta balanceada rica en vitaminas, minerales, proteínas y entre otras cosas, fundamental, para el buen funcionamiento del cuerpo humano, que esto permite un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de la salud.

El plato del buen comer tiene una Norma oficial que es NOM-043. En este trabajo comprenderemos cada uno de los grupos del plato del buen comer, ya que se divide en tres, cada uno con sus diferentes vitaminas, minerales y proteínas.

- Verduras y Frutas
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

Definición

Es una guía de alimentación que forma parte de la NOM-043

Para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

¿Qué establece?

Criterios para la orientación nutritiva en México

Ayuda a las personas a identificar y a combinar alimentos de manera adecuada.

Beneficios

Son fuente de vitaminas minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano.

Permite un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud

Facilita

- Identificar los 3 grupos de alimentos
- La combinación y variación de la alimentación
- La selección de menús diarios con 3 grupos de alimentos
- El aporte de energía y nutrimentos a través de la dieta correcta.

P L A T O

D E

B O E N

C O M E R

Alimentación

Correcto ✓

- **Completa** Que incluyas por lo menos un alimento de cada grupo en cada desayuno, comida y cena.

- **Equilibrado**: Que los nutrientes guarden las proporciones entre si al integrar en cada comida alimentos de los tres grupos

- **Suficiente**: Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

- **Variado**: Que incluya diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.

- **Higiénico**: Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.

- **Adecuado**: A los gustos costumbres y disponibilidad de los mismos

No-fo

El plato del buen comer esto en la NOM-043

de la promoción y educación para la salud, en materia alimentaria y clasifica a los alimentos en 3 grupos.



- Verduras y Frutas
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

San fuentes de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano

Permite un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud

Lo naturaleza proporciona

Nutrientes que necesitamos en Frutos, Verduras de cada estación

¿Qué proporcionan los frutos y las Verduras?

Proporcionan muchos nutrientes, beneficiosos, incluyendo

vitaminas, minerales, grasas sanas, proteínas, calcio, fibra antioxidantes y fitonutrientes

Los frutos tienen vitaminas

A: Importante para la visión y el sistema inmunológico
C: Antioxidante que ayuda a fortalecer el sistema inmune y a la absorción de hierro
E: Antioxidante que protege las células del cuerpo
K: Ayuda en la coagulación de la sangre

Complejo B: Los vitaminas B1, B2, B3, B5, B6 y B12 son importantes para la energía, sistema nervioso y el metabolismo.

VERDURAS DE TEMPORADA			
PRIMAVERA	VERANO	OTOÑO	INVIERNO
- Cebolla - Brócoli - Espinacas - Cuscutas - Hojas verdes - Lechuga - Puerro - Rábano	- Apio - Cauliflower - Cebolla - Espinacas - Lechuga - Puerro - Rábano - Tomate - Zucchini	- Calabaza - Calabacín - Lechuga - Puerro - Rábano - Tomate - Zucchini	- Calabaza - Calabacín - Lechuga - Puerro - Rábano - Tomate - Zucchini

FRUTAS DE TEMPORADA			
PRIMAVERA	VERANO	OTOÑO	INVIERNO
- Arándanos - Cerezas - Fresas - Kiwi - Mandarinas - Nectarinas	- Cerezas - Higos - Melocotones - Nectarinas - Pera - Sandía	- Granadas - Kiwi - Uvas	- Dátiles - Limonas - Nectarinas - Pera

VERDURAS

y

FRUTAS

Algunos ejemplos con apor-tes de calorías y macronutrientes (Proteínas, carbohidratos, lípidos y grasas).



VERDURAS



FRUTAS

	Energía (calorías)	Proteínas (gramos)	Carbón. (gr)	Lípido (gr)	Fibra (gr)
Alcachofa cocida	50,0	3,5	11,2	0,2	6
Zanahoria	43,0	1,0	10,1	0,2	4
Brócoli cocido	28,0	3,0	5,1	0,4	2,6
Acelga cruda	19,0	1,8	3,8	0,2	3,1
Apio	16,0	0,8	3,7	0,1	1,7
Lechuga	13,0	1,3	2,3	0,2	1,8

Platano	91	1	23,4	0,5	1,6
Higos frescos	74	0,8	19,2	0,3	3,7
Uvas	63	0,6	17,2	0,4	1,6
Cerezos	72	1,2	16,6	1	1,5
Manzana	59	0,2	15,2	0,4	2,4
Kiwi	61	1	14,9	0,4	3,4
Tuna	41	0,7	9,6	0,5	1,8

Se aconseja Ocasional No se aconseja

CEREALES

Definición

Este grupo provee

Carbohidratos, complejos y una gran cantidad de fibra dietética para una buena digestión

¿Qué brinda?

Energía para realizar las actividades diarias

Como: correr, trabajar, jugar, estudiar, etc.

Y

¿Qué aporta?

- Una gran fuente principal de energía del organismo
- Es una fuente importante de fibra cuando se consumen enteros

TUBERCULOS

Los tubérculos

Contiene fibra que promueve

Una digestión saludable y ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.

CEREALES

Y

TUBERCULOSOS



Algunos
ejemplos
con sus
gramos

	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)
Harina de maíz entera	353	9,3	3,8	10	2,5	0,30
Harina de maíz refinada	368	9,4	1,0	3	1,3	0,26
Arroz pulido	361	6,5	1,0	4	0,5	0,08
Arroz precocido	364	6,7	1,0	7	1,2	0,20
Trigo entero	323	12,6	1,8	36	4,0	0,30
Harina de trigo blanca	341	9,4	1,3	15	1,5	0,10
Sorgo	345	10,7	3,2	26	4,5	0,34

Definición

Estos alimentos componen el mismo grupo debido a que ambos contienen un alto contenido de proteínas

Para el crecimiento, desarrollo y reparación de los tejidos y sistema nervioso.

Leguminosas

Están adicionadas con vitaminas, hierro y zinc

Por su alta ingesta no es contraproducente, además son ricas en fibra que favorece la digestión

Alimentos de origen animal

Pueden tener un alto contenido de grasa saturada y colesterol

Se recomienda consumir carne blanca (aves y pescados) o cortes magros (% bajo en grasa)

Leguminosas

Aproximadamente $\frac{1}{4}$ taza de frijoles, lentejas o garbanzos cocidos contienen alrededor de 50 gr.

A. de Origen animal

1-2 onzas (28-56g) de carne magra, pescado, aves o huevos



DIETA

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo neto).	Grupos de alimentos.
Patatas, arroz, pan integral y pasta	4-6 raciones al día	60-80g pasta, arroz 40-60g de pan 150-200g patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras	≥ 2 raciones al día	150-200g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias.
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200g	1 pieza mediana 1 taza cerezas o fresas 2 rodajas de melón
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250ml leche 200-250ml yogur 40-60g queso curado 80-125g queso fresco	1 taza de leche, 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual.
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150g	1 filete individual
Carnes magras, aves, huevos	3-4 raciones de cada a la semana Alternar su consumo	100-125g	1 filete pequeño, 1/4 de pollo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80g	1 plato normal individual.
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30g	1 ración individual.

CONCLUSIÓN

En conclusión el plato del buen comer no solo es algo educativo sino que es responsabilidad de cada persona para poder tener una vida más saludable y ser menos propensos en tener una enfermedad.

Por lo tanto tiene un diseño quizá simple pero muy práctico en el cual podemos darnos cuenta, cuanta variedad de alimentos hay para que cada uno pueda consumir, para que pueda nutrir nuestro cuerpo con diferentes nutrientes.

Para tener una buena alimentación debe estar o ser completa, esto quiere decir que incluyas por lo menos un alimento de cada grupo por lo tanto tiene que ser equilibrada, suficiente, variada, higiénica y muy adecuada.

Por lo tanto el grupo de **verduras y frutas** proporcionan muchos beneficios para el cuerpo porque tiene variedad de vitaminas, grasas naturales, minerales, proteínas y calcio, por ejemplo la manzana tiene 5g de energía, 0.2g de proteínas, 15.2g de carbohidratos, 0.4g de lípidos y 2.4g de fibra.

El segundo grupo que son los **cereales y tubérculos** brindan energía para poder realizar las act. diarias. Por ejemplo el arroz pulido tiene 361 kcal, 6.5g de proteína, 1.0g de grasa, 4mg de calcio, 0.5 de hierro y 0.08mg de tiamina.

Finalmente las leguminosas y **alimentos de origen animal** componen el mismo grupo porque los dos contienen un alto contenido de proteínas. Las leguminosas son ricas en fibras que ayudan a la digestión y los alimentos de origen animal pueden tener un alto contenido de grasas saturadas y colesterol por ejemplo $\frac{1}{4}$ de taza de frijoles cocidos contienen alrededor de 50g.

BIBLIOGRAFIA

- * Secretaría de salud el plato del bien comer... una guía para una buena alimentación.
- * Cliki Salud: Características del Plato del Buen Comer
- * Gobierno de México: Conozca el plato del buen comer
- * American Heart Association
- * Productos procesados y ultraprocesados/Argentina.gob.ar
- * Estilos de vida saludable
- * Ciencia y Tecnología
- * Dr. Carlos Grekin Nutrición y diabetes
- * Tubérculos: Tesoros subterráneos de México
- * Cereales, raíces feculentas y otros alimentos con alto contenido de carbohidratos
- * Nutrioli / Conoce el plato del buen comer.