



Nombre del alumno: Yamileth de los Angeles Perez Jimenez

Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar

Nombre del tema: Plato del buen comer

Nombre de la materia: Nutrición Clínica

Parcial: Primer parcial.

Nombre de la licenciatura: Enfermería

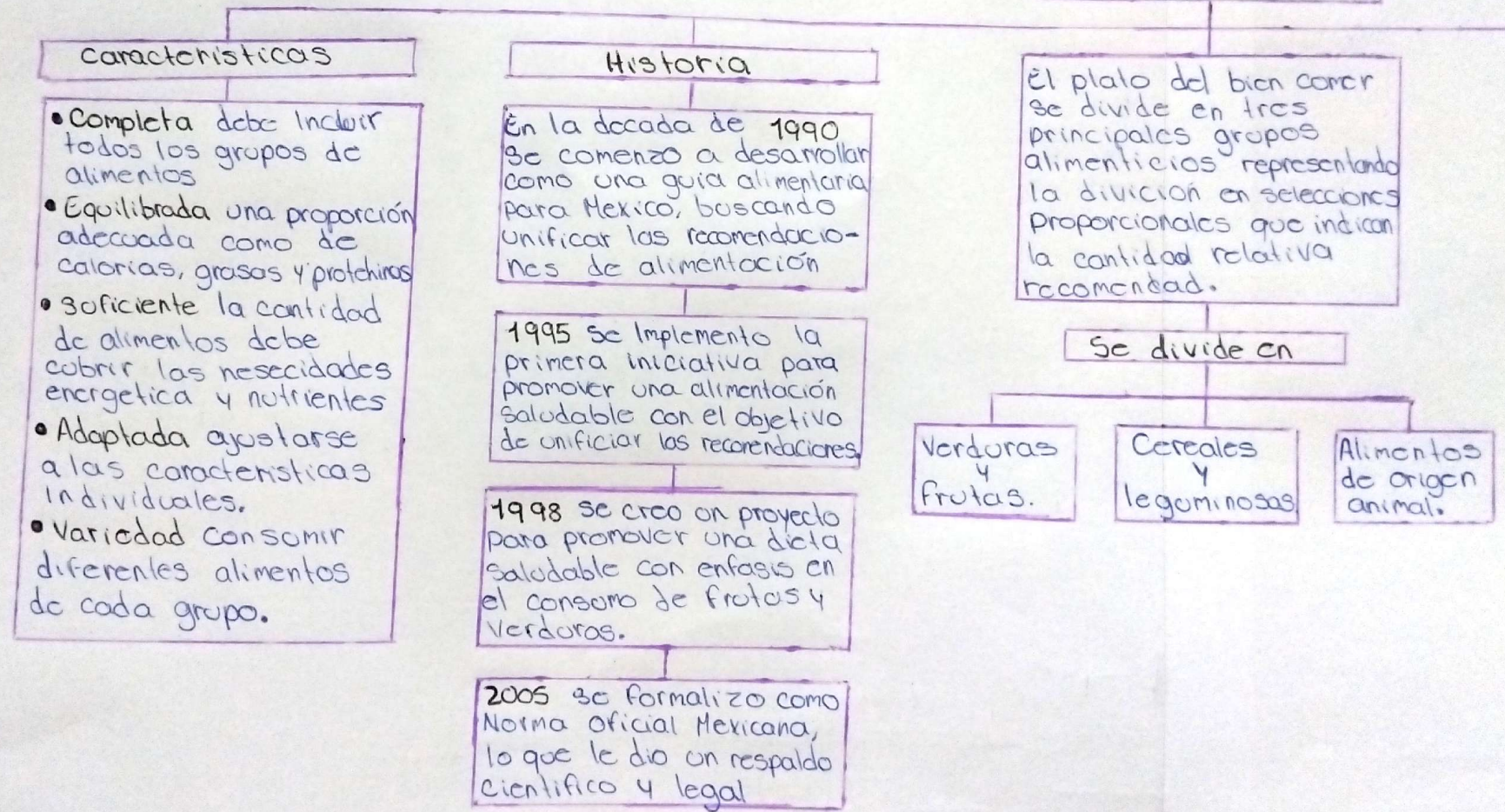
Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre

Introducción

El plato del bien comer en la alimentación es muy importante para mantener una salud estable y prevenir enfermedades, esta diseñada para orientar a las personas de como tener una dieta equilibrada así como nos explica la norma 043 ya que promueve como combinar las comidas diarias, desde años atrás empecé a surgir como una guía pero hace pocos años ya se empezó a emplear este plato del bien comer consta de tres grupos principales que son el 50%, la mitad del plato de frutas y verduras que nos dan distintos nutrientes, el 25% son cereales que nos brindan de igual manera nutrientes y el 25% faltante son leguminosas y alimentos de origen vegetal que tienen una alta fuente de proteínas, el plato del bien comer fue diseñado para ser accesible y práctico para diversos lugares como en el hogar, escuelas y estancias de salud pública para promover buenos hábitos.

PLATO DEL BIEN COMER.

Es una guía nutricional que representa una forma saludable y equilibrada de comer. Fue diseñado para promover una alimentación adecuada y prevenir enfermedades crónicas.



PLATO DEL BIEN COMER.

Es una guía nutricional que representa una forma saludable y equilibrada de comer. Fue diseñado para promover una alimentación adecuada y prevenir enfermedades crónicas.

El plato del bien comer se divide en tres principales grupos alimenticios representando la división en selecciones proporcionales que indican la cantidad relativa recomendada.

Se divide en

Verduras
y
Frutas.

Cereales
y
leguminosas

Alimentos
de origen
animal.

Recomendaciones

- Consumir agua
- Planificar las comidas
- Evitar el consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas.

Norma

Nom-043-SSA2-2012
Explica que aplica a servicios básicos de salud, promueve una alimentación saludable y equilibrada mediante la visualización de los grupos de alimentos que deben formar parte de cada comida.

Beneficios del Plato del bien comer.

- Descubrir una manera deliciosa, económica y sobre todo saludable de planear la alimentación.
- Ayuda a prevenir enfermedades derivadas de una mala alimentación.
- Asegura una ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, vitaminas, minerales y fibra dietética, logrando un equilibrio energético.
- Identificar y combinar los grupos alimenticios, así integrar una variedad de nutrientes.

VERDURAS Y FRUTAS.

Las frutas y verduras son un componente fundamental que ocupa la mitad del plato, promoviendo la variedad de colores y texturas y esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo, crecimiento y salud.

VERDURAS

Son alimentos de origen vegetal, son una parte fundamental de una dieta balanceada y se pueden consumir crudas y cocidas para sus beneficios.

Son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra, nutrientes como calcio, potasio, hierro y fibra.

Ejemplos

Alimento	gramos	Energía	Proteínas	Lípidos	Fibra
Zapahoria (100g)	10,1g	43,0cal	1,0g	0,2g	4g
Cebolla (100g)	8,8g	38,0cal	1,2g	0,2g	1,6g
Batidora (100g)	6,8g	28,0cal	0,8g	0,2g	3,3g
Tomate (100g)	4,6g	21,0cal	0,9g	0,3g	0,9g
Lechuga (100g)	2,3g	13,0cal	1,3g	0,2g	1,8g
Acelga cruda (100g)	3,8g	19,0cal	1,8g	0,2g	3,1g

Consumir de 1-2 porciones de verduras cocidas y 3-5 de crudas. Las frutas se debe consumir de 2-3 porciones al día.

FRUTAS

Son alimentos comestibles generalmente dulces que se obtienen de plantas o árboles y son ricos en nutrientes.

Son una excelente fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes y algunas contienen una cantidad de agua.

Ejemplos

Alimento	Carbohidratos	Energía	Proteínas	Lípidos	Fibra
Uvas (100g)	17.2g	63cal	0.6g	0.4g	1.6g
Cerezos (100g)	16.6g	72cal	1.2g	1g	1.5g
Mandarina (100g)	15.2g	59cal	0.2g	0.4g	2.4g
Pera (100g)	15.1g	59cal	0.4g	0.4g	3.8g
Kiwí (100g)	14.6g	61cal	1g	0.4g	3.8g
Mora (100g)	12.8g	52cal	0.7g	0.4g	6.8g
Naranja (100g)	11.8g	47cal	0.9g	0.1g	2.1g
Piña (100g)	12.4g	49cal	0.4g	0.4g	1.2g
Durazno (100g)	11.1g	42cal	0.7g	0g	2.4g

CEREALES Y TUBERCULOS

Son dos grupos de alimentos que son fuente importante de carbohidratos en la dieta. Los cereales son granos de plantas mientras que los tuberculos son raíces o tallos de algunas plantas.

Cereales

Son las semillas de ciertas plantas gramíneas, son una base fundamental en la dieta.

Son una fuente de energía, nutrientes y fibra y se consume en diversas formas.

Ejemplos

Alimento	Energía	Carbohidratos	Fibra	Porción
Trigo	334 cal	61g	12.2g	100g
Pan blanco	258 cal	66.2g	6.7g	100g
Arroz	357 cal	77-86g	3g	100g
Maíz	356 cal	70g	7.3g	100g
Avena	385 cal	56.61g	7.3g	100g
Cebada	373 cal	28.09g	15.6g	100g

Consumir al menos 6 porciones variados de cereales, granos y tuberculos al día en una cantidad considerable.

Tuberculos

Son una parte de la planta que se desarrolla como un engrosamiento de la raíz o el tallo

Son fuente de energía y fibra que ayuda a la digestión.

Ejemplos

Alimento	Energía	Proteínas	carbohidratos	Grasas
Papa (100g)	77 cal	2.02g	14.47g	0.09g
Yuca (100g)	160 cal	1.36g	38.06g	0.28g
Nabo (100g)	28 cal	0.6g	6.43g	0.1g
Jengibre (100g)	2 cal	0.04g	0.36g	0.02g
boniato (100g)	107 cal	1.61g	24.19g	0.60g
Colinabo (100g)	36 cal	2.30g	8.37g	0.14g

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Las leguminosas y los alimentos de origen animal se encuentran en el mismo grupo, ya que ambos son fuentes importantes para una dieta equilibrada pero es importante moderar el consumo de carnes y huevos. Optar por cortes magros y carne blanca.

Leguminosas

Son plantas que producen frutos en forma de vaina que contienen semillas, también fuente de proteínas, fibra, vitaminas y minerales y ayuda a la gestión del peso.

Consumir de 4-2 porciones de leguminosas al día y en alimentos de origen animal de 1-2 porciones como de 60-90g

Alimentos de Origen animal,

Son aquellos que provienen de los animales, son una fuente de proteínas de una alta calidad así como vitaminas y minerales esenciales y los lácteos ricos en calcio.

Ejemplos

Alimento	Energía	Proteínas	Carbohidratos	Vitaminas
Chicharro	81cal	5.42g	14.46g	A, C, K y B
Frijol	151cal	5.54g	21.39g	Complejo B, C, E y A
Aloja	81cal	6.56g	14.36g	B, B1, B3, B6, A, C y E
Garbanzo	72cal	4.31g	8.62g	ácido fólico, C, E y B
habas	113cal	6.84g	20.17g	B1, B9 y C
lentejas	185cal	8.39g	18.73g	ácido fólico, B1, B2, B3 y B12
cacahuates	567cal	28.59g	16.13g	E, B niacina

Ejemplos

Alimento	Energía	Grasas	Carbh.	Proteínas	Calcio
Pechuga de Pavo (100g)	195cal	7.72g	0g	29.56g	15mg
Carné de res (100g)	135cal	4.62g	0.0g	21.91g	7mg
Pescado	84cal	0.92g	0g	17.76g	15mg
Huevo 1	74cal	4.97g	0.38g	6.29g	50mg
Queso (100g)	350cal	26.91g	4.11g	22.21g	721mg
Yogurt Natural (100g)	83cal	2.20g	12.30g	3.50g	100mg
Atún (100g)	116cal	0.82g	0.0g	25.51g	4mg
Leche (250)	146cal	7.93g	11.03g	7.86g	300mg
Mantequilla 1 cucharada	102cal	11.52g	0.07g	0.12g	15mg

DIETA

Desayuno

- 1 Vaso (220ml) de leche semideslactosada (80cal, 8g proteínas).
- 1 yogurh natural (125g) (150cal, 15g proteínas).
- 6 dedos de pan Integral (60g) (150cal, 4g proteínas, 2g grasas).
- 1/2 aguacate (70g) (110cal, 1g proteínas, 2g grasas).

Media mañana

- 1 yogurh desnatado (125g) (75cal, 7g proteínas)
- 4 cucharadas soperas de cereales (30g) (73,2cal, 4,5g grasas)
- 2 piezas de fruta mandarinas o ciruelas (100g)
- 2 lonchas de jamon O (30g) de frutos secos crudos o tostados.

Comida

- 300g de Verduras: berenjenas, pimientos y calabacines (60cal, 2g proteínas)
- 60g en crudo de arroz Integral, sin pan
- 100g de albondigas de ternera (110cal, 2,5g grasas)
- 150g de melon
- 15 ml de aceite de oliva (135cal, 15g grasas)

Cena

- 100g de Zanahoria (41cal, proteínas 0,93g).
- 40g de crema de garbanzos (65cal, 1,03 grasas)
- 100g de pechuga de pollo (195cal, 7,72 grasas).
- 100g de Kiwi (46cal, 0,87g proteínas)
- 15ml de aceite de oliva. (135cal, 25g proteínas)

Conclusión

En conclusión el plato del bien comer es una guía que promueve la nutrición de una alimentación saludable la cual nos permite tener una salud estable, a través de los tres grupos del plato del bien comer el cual la mitad del plato debe de tener verduras y frutas es decir el 50%. sin consumir grasas ya que se pueden comer en cuestión de las verduras crudas o cocidas y las frutas tienen de preferencia que sean de temporada o secas, un 25% del plato debe de contener cereales o tubérculos y el otro 25% contiene leguminosas y alimentos de origen animal en es parte en cuestión de las carnes rojas no se debe de consumir demasiado ya que contienen grasas aunque son naturales no son tan buenas para el cuerpo abace de estos tres grupos se mantiene una alimentación equilibrada para así tener beneficios como es tener una buena alimentación y así también prevenir enfermedades crónicas como son la diabetes, hipertensión, obesidad e incluso cáncer ya que surgen por el exceso de azúcar ya que en cuestión de las frutas si se realiza una bebida de agua solo debe quedar con el duche de la fruta así mismo el exceso de grasas saturadas, falta de fibra e incluso el exceso de sodio, otro beneficio es una proporción equilibrada de los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesitan y también tener buenos hábitos como son los alimentos saludables y evitar el consumo de los diversos alimentos procesados, enlatados y aumentar mas una alimentación que pueda mantener nuestro cuerpo con los nutrientes necesarios como son calorías, proteínas, calcio, potasio, carbohidratos e incluso las grasas por ello incluir la variedad de los grupos de alimentos

Bibliografia

<https://aprende.com/blog/nutricion/Plato-del-buen-comer-20>

<https://www.gob.mx/cms/uploads/salud-educcion-alimentariaPDF>

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea>

<https://salud.sonora.gob.mx>

<https://revistanutricionclinicamentabolismo>

<https://www.personal.unam.mx>