

UDS

UDS

Mi Universidad

LICENCIATURA EN
ENFERMERIA

MATERIA: NUTRICION CLINICA
3° CUATRIMESTRE

PROFESORA:

KARLA JAQUELINE FLORES
AGUILAR

Jorge Luis Ponce

INTRODUCCION

El Plato del buen Comer es una herramienta educativa desarrollada en Mexico con el objetivo de promover una alimentación balanceada y saludable entre la población

Esta basado en las recomendaciones de expertos en nutrición y se busca facilitar la comprensión de una dieta adecuada mediante una Representación grafica sencilla y visual

Este Plato esta dividido en tres grupos principales de alimentación: Frutas y Verduras, Cereales, y Leguminosas y Alimentos de Origen animal. Su proposito es orientar a las Personas sobre como combinar los alimentos en proporciones correctas, fomentando el consumo variado, equilibrado y suficiente.

Ademas, el Plato del buen Comer tambien busca combatir Problemas de Salud publica relacionados con la alimentación, como la obesidad, la diabetes y la desnutrición. Al seguir sus recomendaciones, se pueden adquirir hábitos alimenticios mas saludables desde edades tempranas contribuyendo así al bienestar general de la población,

EL PLATO DEL BUEN COMER

Decada de 1990- 2000

Mexico comienza en enfermedades relacionadas con la mala alimentacion, como diabetes tipo 2 y obesidad. En respuesta, se empezaron a desarrollar Politicas de Salud publica enfocada en la prevencion.

Nom-043-ssa2-2012

Esta norma fue emitida por la Secretaria de Salud de Mexico y tiene como objetivo proporcionar criterios para una alimentacion correcta, promoviendo habitos alimenticios saludables entre la poblacion.

FRUTAS

Las frutas se incluyen en el Plato del buen Comer por la presencia de antioxidantes y su ayuda a prevenir enfermedades, como el Cancer y las enfermedades cardiacas.

Platano

Manzana

Naranja

Piña

Papaya

Aporta

energia (carbohidratos naturales)

• Rica en azuceres naturales como Glucosa, Fructosa y Sacarosa

• 1 platano mediano aporta de 120-130 gramos sin cascara

• Proporciona energia rapida. Ideal para niños deportistas o como colación

• Fibra: Ayuda a la digestión y previene el estreñimiento

• Potasio: Ayuda a regular la presión arterial y el funcionamiento muscular y nervioso

• Vitaminas del Complejo B (B6) apoya el sistema nervioso y el metabolismo de proteínas

• Vitamina C en menor cantidad

• Refuerza el sistema inmunológico y tiene acción antioxidante.

• Fibra dietetica

(especialmente Pectina) mejora la digestión ayuda a regular el colesterol favorece la sensación de saciedad útil para controlar el apetito

• 1 Manzana mediana aporta de 120-150 gramos aproximadamente

• Vitamina C antioxidante que fortalece el sistema inmune

• Antioxidantes contiene flavonoides, que ayuda a proteger las células del daño oxidativo ayuda a prevenir enfermedades crónicas (cardiovasculares)

• Agua tiene un alto contenido de agua (mas del 80%) lo que contribuye a la hidratación

• bajo indice glucemico libera el azucar lentamente en la sangre. Ideal como fruta para personas con diabetes (en porciones adecuadas)

• Vitamina C (acido ascorbico)

• Refuerza el sistema inmunológico

• 1 naranja mediana aporta de 130-150 gr. aproximadamente

• Ayuda en la absorción del hierro (ideal si se consume con alimentos ricos en hierro vegetales) tiene efectos antioxidante, protege las células de daño.

• Agua muy rica en agua (mas del 85%), lo que favorece la hidratación

• Fibra si se consume entera favorece la digestión y regula el tránsito intestinal regula la saciedad.

• Acido folico (B9) importante en la formación de nuevas células.

• Potasio. Ayuda a mantener una presión arterial saludable contribuyendo al buen funcionamiento muscular y nervioso.

• Vitamina C

• fortalece el sistema inmunológico

• Consumir al menos 400gr. al día equivale a 5 porciones

• Funciona como antioxidante, protegiendo células del daño oxidativo

• mejora la absorción de hierro de origen vegetal.

• bromelina (enzima digestiva) facilita la digestión de proteínas. tiene propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes

• fibra dietetica mejora la digestión y previene el estreñimiento ayuda a controlar el colesterol y da sensación de saciedad.

• Agua muy hidratante (mas del 85% de su composición es agua)

• Pocas Calorias Ideal para incluir en dietas de control de peso

• Vitamina C

refuerza el sistema inmunológico protege las células del daño oxidativo ayuda a absorción de hierro vegetal

• 1 faja de papaya picada que son 140 gramos aproximadamente

• Vitamina A (Provitamina A: betacarotenos)

• Importante para la Salud visual, la piel y el sistema inmune. tiene efecto antioxidante.

• Papina (enzima digestiva) mejora la digestión de proteínas ayuda a reducir la inflamación

• fibra dietetica favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento contribuye al control de colesterol y glucosa en sangre

• Agua rica en agua (alrededor del 88%) Ideal para hidratar el cuerpo

• Acido folico (B9) esencial para la formación de células.

VERDURAS

Las Verduras se incluyen en el plato del buen comer por que son ricas en nutrientes y son una fuente de fibra. Ademas, contienen compuestos quimicos naturales que ayudan a prevenir enfermedades.

Espinacas

- **hierro**
Fundamental para la formacion de globulos rojos
- Ayuda a prevenir la anemia especialmente en mujeres y niños
- 1 taza de espinaca cruda aprox son 30 gramos
- **Vitamina K**
Importante para la coagulation de la sangre y la salud osea
- **Calcio y Magnesio**
Fortalecen huesos y dientes participa en el funcionamiento muscular y nervioso
- **Fibra**
Favorece al transito intestinal ayuda a controlar los niveles de colesterol y glucosa
- **Antioxidantes**
(Luteína y Zeaxantina)
Protege la salud visual y combate el envejecimiento celular.

Zanahoria

- **Betacaroteno**
(Provitamina A)
Se transforma en vitamina A en el cuerpo mejora la salud visual, especialmente la vision nocturna. Mantien sana la piel y fortalece el sistema inmunologico
- **Cruda** (rallada o al vapor 1 taza = 120 gramos)
- **Vitamina C**
refuerza el sistema inmune y actua como antioxidante.
- **Fibra dietetica**
favorece la digestion ayuda a prevenir el estreñimiento. Contribuye al control del colesterol y glucosa
- **Potasio**
regula la presión arterial mejora el funcionamiento muscular y nervioso
- **Antioxidantes**
(luteína y otros)
Protege las células contra el envejecimiento y enfermedades crónicas

Jitomate

- **Lycopeno**
(antioxidantes poderosos)
da el color caracteristico. protege contra enfermedades del corazon y algunos tipos de cancer ayuda a reducir la inflamacion celular.
- 1 jitomate mediano (100 - 130 gramos)
1 taza de jitomate picado (120 grs)
- **vitamina C**
refuerza el sistema inmunologico mejora la absorcion de hierro de origen vegetal protege las células del daño oxidativo
- **Vitamina A**
(como betacaroteno)
mejora la salud visual y la piel. Apoya el sistema inmune
- **Potasio**
regula la presión arterial y ayuda al funcionamiento del corazon
- **Acido folico (B9)**
Importante para la formacion de células nuevas.

Lechuga

- **Fibra dietetica**
Favorece el transito intestinal ayuda a controlar el colesterol y la glucosa. brinda Sensacion de Satisfaccion
- 1 taza = de 30-35 gramos
- **Acido folico K**
(vitamina B9)
esencial para la formacion de nuevas células importantes durante el embarazo. Para prevenir malformaciones.
- **Vitamina K**
Importante para una buena coagulation sanguinea
- **Agua muy hidratante**
(mas del 90% es agua)
Ideales en climas calidos o para personas que beben poca agua
- **Minerales como potasio y calcio**
ayuda a regular la presión arterial y fortalecen huesos y musculos

Nopal

- **Fibra** (especialmente fibra soluble) ayuda a reducir el colesterol. controla los niveles de glucosa en sangre. Ideal para personas con diabetes. favorece el transito intestinal y previene el estreñimiento
- 1/2 taza cocida de Nopal = 90 gramos
- **Calcio y magnesio**
refuerza como antioxidante que protege las células del envejecimiento
- **Vitamine del Complejo B**
(como B1 B2 y B3)
- **Agua muy hidratante**
(mas del 90% de peso es agua)
- **bajo contenido calórico**
y alto en Satisfaccion. Ideal para personas que buscan controlar su peso

LACTEOS

En el contexto del plato del buen comer (utilizado en México como guía de alimentación saludable), los lácteos no forman un grupo independiente. Pero se considera dentro del grupo de alimentos de origen animal. Aun así, su consumo moderado es recomendado debido a los nutrientes clave que proporcionan.

Aportan nutrientes esenciales para una dieta saludable. Estos nutrientes son:

- Calcio, fortalece los huesos y ayuda a prevenir enfermedades.

- Vitamina A y D, fortalecen los huesos y ayuda a prevenir enfermedades de la piel.

Lacteos en la dieta

- Calcio: Esencial para la formación y mantenimiento de huesos y dientes ayuda a la coagulación en la sangre y en la función muscular
- 1 taza de leche (240 ml) 1 taza de yogurt natural (240 ml)
- Proteínas de alta calidad Contribuyen a la construcción y reparación de tejidos Son importantes para el desarrollo en etapas como la infancia y la adolescencia
- Vitamina D (en productos fortificados) favorece la absorción del Calcio ayuda a mantener la salud
- Vitamina A: importante para la salud visual, la piel y el sistema inmunológico
- Vitamina B2: y otras vitaminas del complejo B ayuda en la producción de energía Contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso
- Grasas: Proveen energía, algunos lácteos contienen grasas saturadas, por lo que se recomienda elegir opciones bajas en grasas.

GRANOS EN GENERAL

Aportan nutrientes esenciales para una dieta saludable. Estos nutrientes son: Calcio, fortalece los huesos y ayuda a prevenir enfermedades. Vitamina A y D, fortalecen los huesos y ayuda a prevenir enfermedades de la piel.

Arroz

Maiz (tortilla, elote, pozole)

Trigo (pan, pasta, galletas)

Avena

Amaranto

Quinoa

- Carbohidratos. Principal fuente de energía para el cuerpo y el cerebro.

- 1 porción de arroz = 1/2 taza cocida = 75 a 80 gramos.

- Fibra dietética (especialmente el arroz integral) mejora la digestión y ayuda a mantener la sensación de saciedad.

- Proteínas Vegetales. Ayuda al mantenimiento y reparación de tejidos, aunque no contienen todos los aminoácidos esenciales.

- Vitaminas del Complejo B (como niacina, tiamina y riboflavina) esenciales para el metabolismo de los alimentos y la producción de energía.

- Minerales como hierro y magnesio importantes para la circulación, muscular y funciones nerviosas.

- Carbohidratos. Completa fuente principal de energía. Ayuda al buen funcionamiento del cerebro y músculos.

- 1 porción de maíz cocido (desgranado) = 1/2 taza cocida = 80 gramos.

- Fibra dietética (especialmente de elote y tortillas integrales) favorece la digestión y proporciona saciedad.

- Proteínas Vegetales. Ayuda a controlar el apetito.

- Proteínas Vegetales. Aunque no son proteínas completas, al combinarlas el Maíz con leguminosas (como frijoles) se obtiene una proteína de alto valor biológico.

- Vitamina del Complejo B (como niacina y tiamina) participan en el metabolismo energético y sistema nervioso.

- Carbohidratos. Completa. Proporciona energía de liberación lenta. Ideal para mantener la actividad física y mental.

- 1 rebanada de pan contiene = 30 gramos. 1/2 de pasta cocida = 70 gramos.

- Fibra dietética (especialmente en trigo integral) mejora la digestión y ayuda a regular los niveles de glucosa y colesterol.

- Proteínas Vegetales. Aporta aminoácidos necesarios para la formación de tejidos.

- Vitamina del Complejo B (como niacina, tiamina y ácido fólico) importantes para el metabolismo energético y el sistema nervioso.

- Minerales. Hierro esencial para transportar oxígeno en la sangre. magnesio y zinc importantes para la función muscular.

- Carbohidratos. Completa. Aporta energía sostenida y ayuda a mantener estables los niveles de glucosa en sangre.

- 1 porción de avena cruda = 1/4 de taza = 30 gramos.

- Fibra dietética (especialmente beta-glucanos) ayuda a reducir el colesterol malo (LDL), mejora el tránsito intestinal y proporciona saciedad. Útil para el control de peso.

- Proteínas Vegetales. Tiene un buen perfil de aminoácidos para ser un cereal. Y al combinarse con otros alimentos (como leche o leguminosas) mejora su calidad proteica.

- Grasas saludables. Contiene una pequeña cantidad de grasas insaturadas, beneficiosas para el corazón.

- Alto contenido de proteína. Aporta aproximadamente entre 14-16 grs de proteína por cada 100g, más que otros cereales como el arroz de maíz.

- Buena calidad biológica. Contiene todos los aminoácidos esenciales, incluyendo lisina que es escasa en la mayoría de los cereales. Esto hace que su proteína sea más completa.

- Ideal para dietas vegetarianas o veganas por su aporte de proteínas. Completa, el amaranto es muy útil en dietas basadas en plantas.

-

- Cantidad. Aporta aproximadamente 14 a 16 gramos de proteína por cada 100g. Una cantidad superior a la de muchos otros cereales como el arroz o el maíz.

- Calidad. Es una proteína completa, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales, incluyendo la lisina, un aminoácido que suele ser deficiente.

- En otros cereales esto significa que el cuerpo usa eficientemente esta proteína para formar tejidos, enzimas, hormonas y fortalecer el sistema inmune.

- Fácil digestión. Las proteínas del amaranto son altamente digestibles, lo que favorece su absorción.

PROTEINAS MAGRAS

Son una fuente de proteínas, vitaminas y minerales, pero no contienen grasas saturadas. Además, aportan hierro y calcio, y las proteínas magras también contribuyen a fortalecer los músculos, producir enzimas y hormonas.

Pollo

- Proteínas de alto valor biológico contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para formar tejido. aporta entre 20 a 50 gramos de proteína por cada 100 gr. de carne cocida.

- bajo contenido de grasa. Si se consume sin piel es considerado una proteína magra y baja en grasas saturadas.

- Alta digestibilidad es fácil de digerir lo cual hace adecuado para personas de todas las edades, incluso de niños y adultos mayores.

Pescado

- Proteínas de alto valor biológico aporta todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita. Contiene entre 18 a 22 gramos de proteínas por cada 100 gr. de pescado cocido, dependiendo del tipo.

- fácil digestión el pescado es más fácil de digerir que otros carnes.

- Grasas saludables (en pescado grasos) algunos pescados como el salmón, sardina, atún o trucha contienen ácidos grasos omega-3 que protegen el corazón y cerebro. Estos también ayudan a reducir el colesterol y la inflamación.

Claras de huevo

- Proteínas de alto valor biológico. Contienen todos los aminoácidos esenciales, necesarios para el desarrollo y mantenimiento de músculos y órganos, piel y defensas del cuerpo. Cada clara de huevo (aprox. 33g) aporta alrededor de 3.6 gramos de proteína.

- Sin grasa ni colesterol, a diferencia de la yema, la clara no contiene grasa.

- ni colesterol, por lo que es ideal en dietas bajas en grasa o para personas con problemas cardiovasculares.

Carnes de res

- Proteína de alto valor biológico aporta entre 20 a 26 gr. de proteína por cada 100 gr. Cocido es una proteína completa, ideal para el desarrollo y reparación de tejido, la formación de enzimas, hormonas y fortalecimiento del sistema inmune.

- Hierro hemo la carne de res es rica en hierro fácilmente absorbible, esencial para prevenir la anemia.

- Zinc y Vitamina B12 importante para el sistema inmunológico, la cicatrización y el sistema nervioso.

Pavo

- Proteínas de alto valor biológico aporta entre 20 y 25 gramos de proteína por cada 100 gr. Contiene todos los aminoácidos esenciales necesarios para el desarrollo muscular, la reparación de tejidos y el buen funcionamiento.

- bajo contenido de grasas la pechuga de pavo tiene muy poca grasa saturada, especialmente si se consume sin piel es ideal para personas que buscan una alimentación saludable o baja en grasas.

PORCIONES

Fruta y verdura Distribución Ideal:

- 3 a 4 Porciones de Verduras
- 2 a 3 Porciones de Fruta
- Ejemplo de Una Porción
 - 1 taza de Verdura Cruda o $\frac{1}{2}$ taza Cocida
 - 1 Pieza de fruta mediana (Manzana, Platano, Naranja)
 - $\frac{1}{2}$ taza de fruta picada

CEREALES (PREFERENTEMENTE INTEGRAL)

- 1 Tortilla de maíz
- $\frac{1}{2}$ Taza de arroz o pasta cocida
- 1 Rebanada de pan integral
- $\frac{1}{2}$ Taza de avena cocida

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

- 1 a 2 Porciones de leguminosas
- 2 a 4 Porciones de alimentos de origen animal

EJEMPLO

- $\frac{1}{2}$ taza de frijol, lenteja o habas cocidas
- 1 huevo
- 30-40 De carne magra, pollo o pescado
- 1 taza de leche o 1 rebanada de Queso fresco