

UDS  
mi universidad

### cuadro sinóptico

Nombre del alumno: Gerardo Gordillo Pérez

Nombre del tema: Plato del buen comer

Parcial: Primer

Nombre de la materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Karla Jaqueline Flores Aguilar

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en enfermería

cuatrimestre: Tercero

comitán de Domínguez, Chiapas  
23 de mayo de 2025

## Introducción

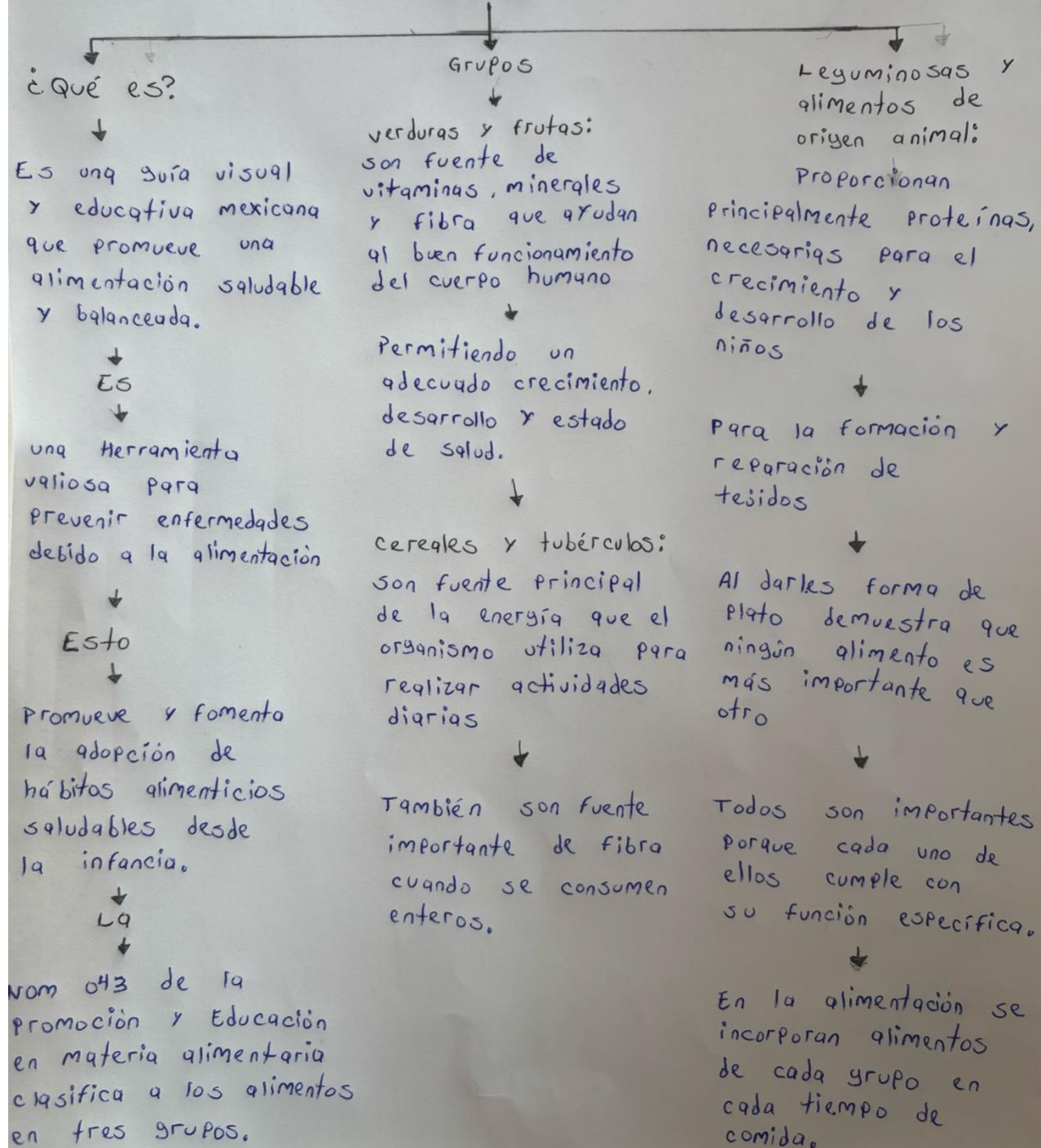
El Plato del buen comer es una herramienta educativa que promueve una alimentación saludable y equilibrada. Fue diseñado para ayudar a las personas a tomar decisiones informadas sobre su dieta y a adoptar hábitos alimenticios saludables.

Esto ayuda a fomentar el consumo de alimentos nutritivos y variados, ayudar a prevenir enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares.

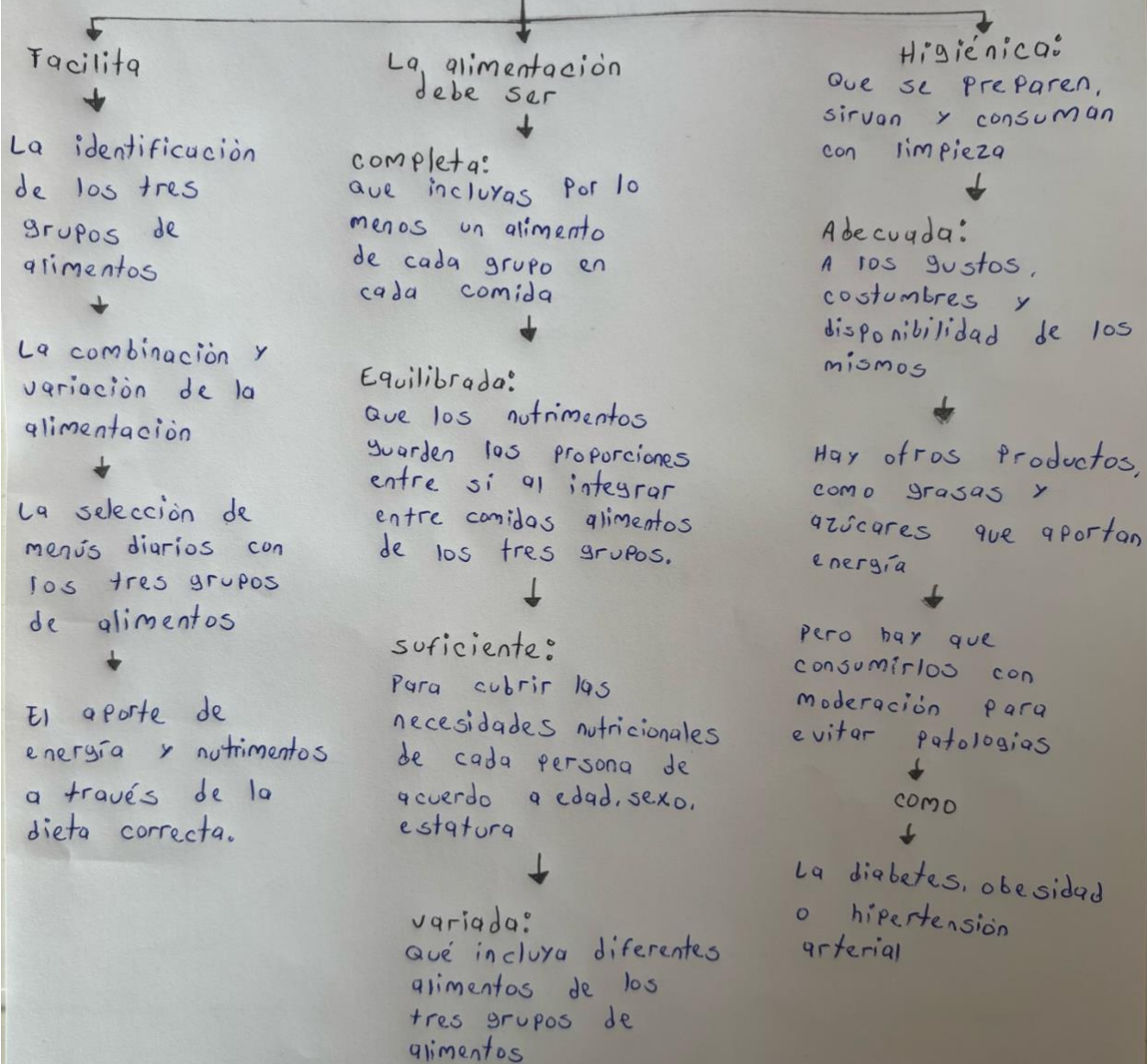
Estos alimentos incluyen tres grupos: cereales y tubérculos, frutas y verduras y leguminosas y alimentos de origen animal.

Al seguir sus recomendaciones, las personas pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar su calidad de vida.

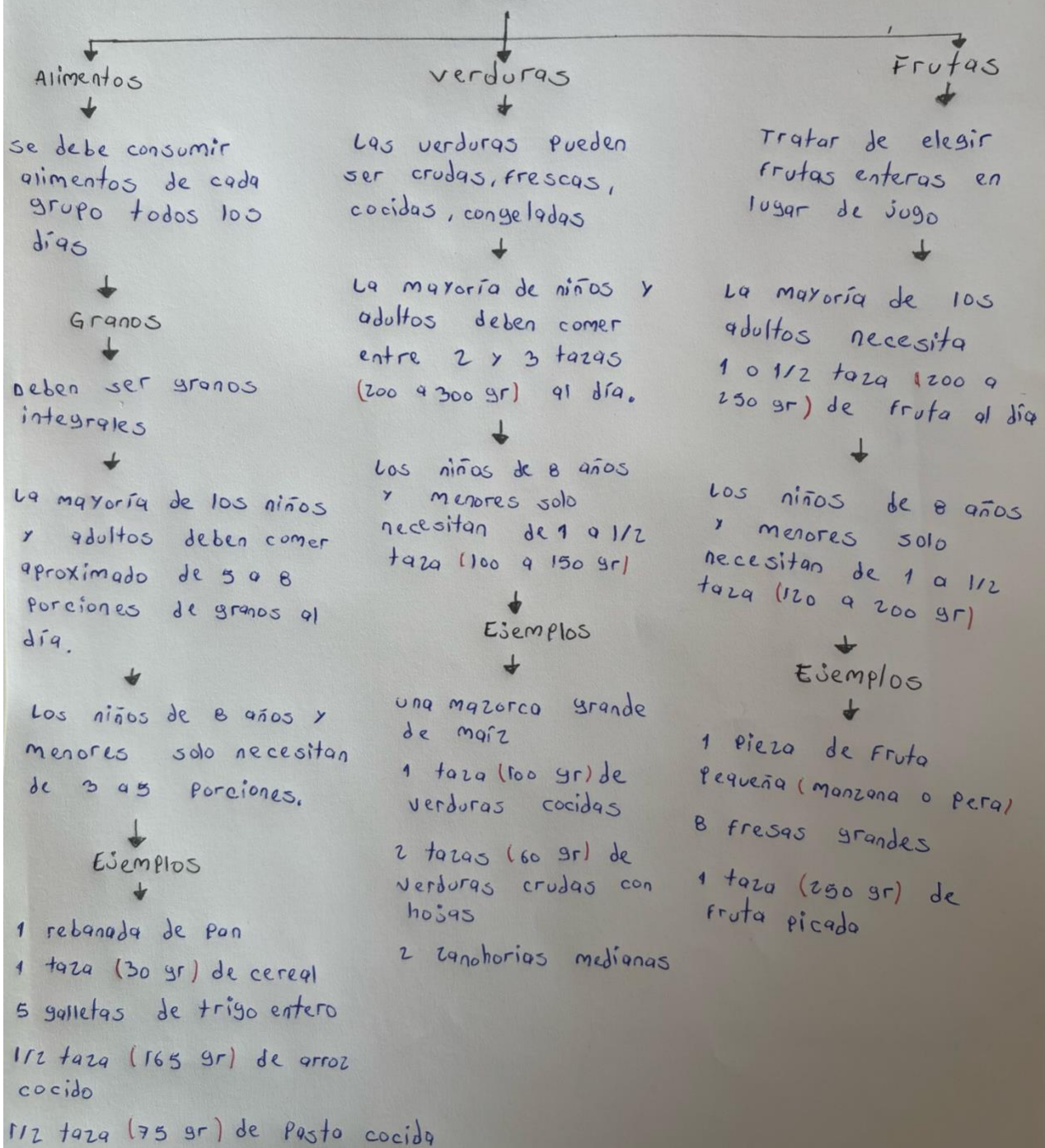
# Plato del Buen Comer



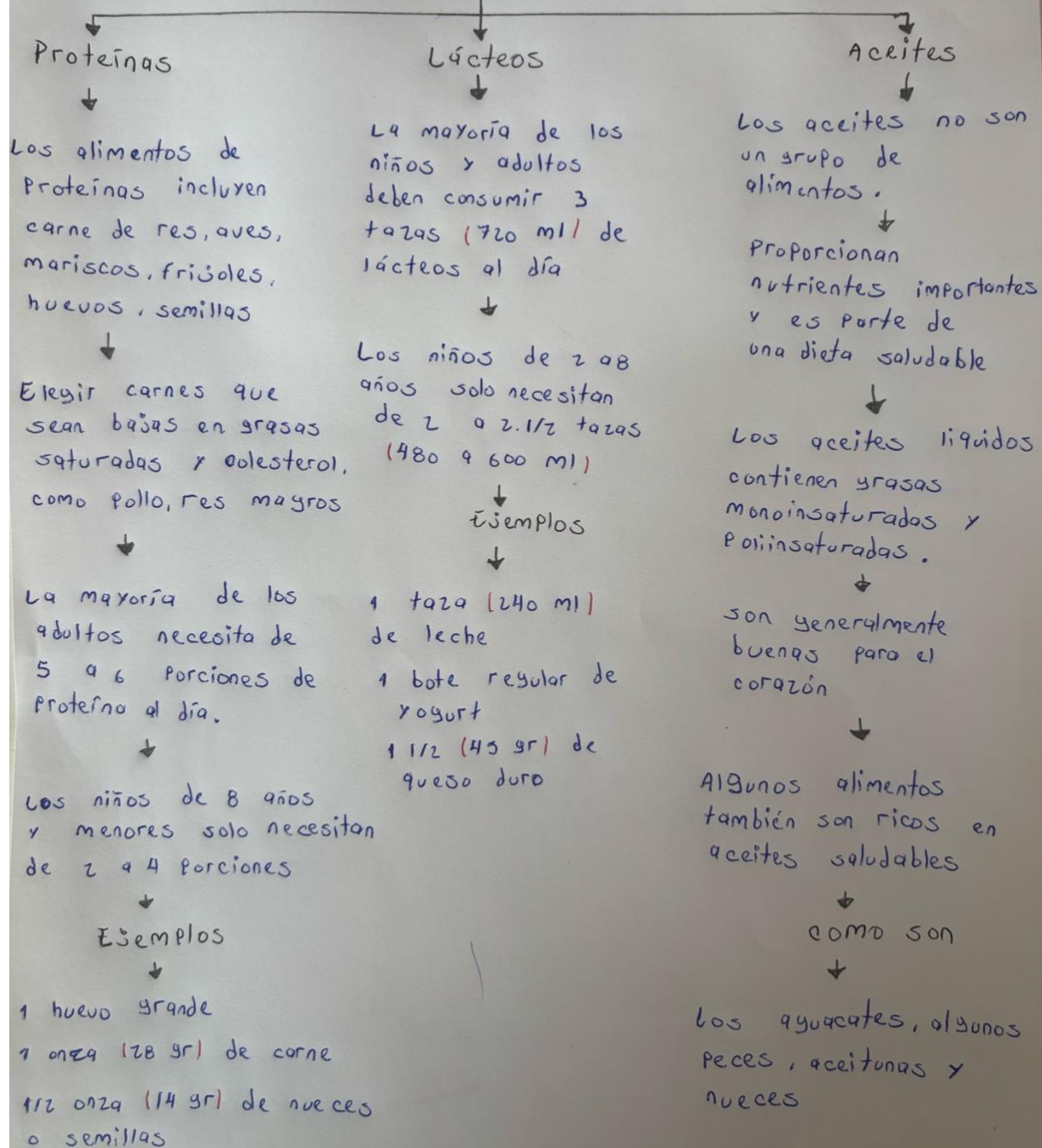
## Plato del Buen Comer



## Plato del Buen comer



## Plato del Buen comer



## Conclusión

La alimentación siempre ha sido la mayor necesidad del ser humano para su subsistencia y esto se ha convertido un problema también al no saber la manera correcta de alimentarnos. La alimentación consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden nutrientes suficientes para mantenerte sano, sentirte bien y con energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

La nutrición es importante para todos, combinada con actividad física y un peso saludable. La alimentación es una buena forma de ayudar a tu cuerpo a mantenerse sano y fuerte.

La salud depende de nuestros hábitos, nuestro comportamiento, y la alimentación, con eso podemos evitar muchas enfermedades manteniendo un estado de salud para nosotros.

La alimentación no se limita solo al alimento sino que además del alimento esta referida a cuanto, como y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.

## Bibliografía

[www.medlineplus.plato de la guía de alimentos.com](http://www.medlineplus.plato.de.la.guia.de.alimentos.com)

[www.wikipedia.plato del buen comer.com](http://www.wikipedia.plato.del.buen.comer.com)

[www.gob.mx.plato del buen comer.com](http://www.gob.mx.plato.del.buen.comer.com)

[www.actuamed-plato del bien comer.com](http://www.actuamed-plato.del.bien.comer.com)

# MENU

ESTE APARTADO DESAYUNO OPCIONES, COMIDA OPCIONES O CENA OPCIONES SE INCLUYE PARA DARLE VARIEDAD A LA ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE CONSIDERANDO LAS CANTIDADES ADECUADAS A SU PLAN EVITANDO UNA MALA RELACIÓN CON LOS ALIMENTOS Y EVITANDO TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN.

EJEMPLO DE PREPARACIÓN BASADO EN EL MENÚ ELABORADO Y COMPARTIDO PREVIAMENTE

## DESAYUNO OPCIÓN 1

### INGREDIENTES:

- 100 ML CLARAS DE HUEVO
- 2 HUEVOS ENTEROS
- 1/3 DE AGUACATE
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE COMESTIBLE (5 ML)
- 2 TORTILLAS DE MAÍZ

### PREPARACIÓN

PRECALENTAR SARTÉN AGREGAR 1 CUCHARADITA DE ACEITE COMESTIBLE (5 GR) AGREGAR LA MEZCLA DE 2 HUEVOS ENTEROS CON 100 ML DE CLARAS DE HUEVO. ACOMPAÑAR CON 1/3 DE AGUACATE Y 2 TORTILLAS DE MAÍZ.

## DESAYUNO OPCIÓN 2

### INGREDIENTES:

- 2 HUEVOS ENTEROS
- 100 ML DE CLARAS DE HUEVO
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE COMESTIBLE (5 ML)
- 1 CUCHARADITA DE QUESO CREMA PHILADELPHIA (10 GR)
- 40 GR DE AVENA

### PREPARACIÓN

EN UNA LICUADORA AGREGAR 100 ML DE CLARAS DE HUEVO, 2 HUEVOS ENTEROS, 40 GR DE AVENA, 1 CUCHARADITA CANELA EN POLVO Y 1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA, LICUAR MUY BIEN QUE QUEDÉ UNA CONSISTENCIA LEVEMENTE ESPESA.

PRECALENTAR SARTÉN Y AGREGAR 1 CUCHARADITA DE ACEITE VEGETAL COMESTIBLE (5 ML) AGREGAR EN EL SARTÉN CALIENTE LA MEZCLA PREVIAMENTE ELABORADA. QUE LOS HOT CAKES ACOMPAÑARLOS CON 1 CUCHARADITA DE QUESO CREMA (10 GR)

## DESAYUNO OPCIÓN 3

### INGREDIENTES:

- 2 SALCHICHAS DE PAVO
- 100 ML CLARAS DE HUEVO
- 1/3 DE AGUACATE
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE COMESTIBLE VEGETAL (5 ML)
- 2 TOSTAS DE MAÍZ HORNEADAS.

### PREPARACIÓN

PRECALENTAR SARTÉN Y AGREGAR 1 CUCHARADITA DE ACEITE VEGETAL (5 ML) AGREGAR 2 SALCHICHAS DE PAVO, 100 ML CLARAS DE HUEVO Y ACOMPAÑAR CON 1/3 DE AGUACATE Y 2 TOSTADAS DE MAÍZ HORNEADAS.

## COLACIÓN OPCIÓN 1

### INGREDIENTES:

- 1 TAZA DE LECHE SEMIDESCREMADA (240 ML)
- 1 TAZA DE MELÓN (140 GR) Y 1 GUINEO

### PREPARACIÓN

AGREGAR EN 1 TAZA, LECHE SEMIDESCREMADA (240 ML).

EN UN TAZÓN INCORPORAR 1 TAZA DE MELÓN (140 GR) Y 1 TAZA DE MANGO (165 GR)

## COMIDA OPCIÓN 1

### INGREDIENTES:

- 40 GR DE ARROZ
- 60 GR DE MOLIDA DE RES
- 1 TAZA DE VERDURAS MIXTAS (92 GR)
- 220 GR DE PURE DE JITOMATE.
- 1/3 DE AGUACATE
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE (5 ML)

### PREPARACIÓN

EN UNA OLLA AGREGAR LOS 40 GR DE ARROZ E INCORPORAR ENTRE 80 A 100 ML DE AGUA O QUE CUBRA EL ARROZ, DEJAR COCINAR A FUEGO BAJO DURANTE 15 MINUTOS O HASTA QUE EL AGUA SE HAYA CONSUMIDO Y DEJAR REPOSAR 5 MINUTOS MÁS CON EL FUEGO APAGADO.

EN UN SARTÉN PRECALENTADO AGREGAR 1 CUCHARADITA DE ACEITE VEGETAL (5 ML) E INCORPORAR LA TAZA DE VERDURAS MIXTAS CONGELADAS (92 GR), PURE DE JITOMATE (220 GR) Y LOS 60 GR DE MOLIDA DE RES.

ACOMPAÑAR CON EL ARROZ PREVIAMENTE PREPARADO CON LA CARNE, LOS VEGETALES Y 1/3 DE AGUACATE.

## COMIDA OPCIÓN 2

### INGREDIENTES:

- 40 GR DE PASTA
- 80 GR DE LOMO DE CERDO
- 220 GR DE PURE DE JITOMATE.
- 1 TAZA DE VERDURAS MIXTAS CONGELADAS (92 GR)
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE VEGETAL (5 ML)
- 1/3 DE AGUACATE

### PREPARACIÓN

EN UNA OLLA AGREGAR AGUA SUFICIENTE PARA LA PASTA, AGREGAR LOS 40 GR DE PASTA CUANDO EL AGUA ESTE EN PUNTO EBULLICIÓN O PRIMER HERVOR Y DEJAR COCINAR ENTRE 8 A 11 MINUTOS, DESPUÉS ESCURRIR LA PASTA.

EN UN SARTÉN PRECALENTADO AGREGAR 1 CUCHARADITA DE ACEITE VEGETAL (5 ML) E INCORPORAR LOS 220 GR DE PURE DE JITOMATE, 1 TAZA DE VERDURAS MIXTAS CONGELADAS (92 GR) Y LOS 80 GR DE LOMO DE CERDO, ACOMPAÑAR CON 1/3 DE AGUACATE Y LA PASTA PREVIAMENTE PREPARADA.

## COMIDA OPCIÓN 3

### INGREDIENTES:

- 60 GR ATÚN AHUMADO
- 2 TOSTADAS DE MAÍZ HORNEADAS
- 2/3 DE AGUACATE
- 1 TAZA DE PEPINO (105 GR)
- 2 CUCHARADITAS DE SALSA INGLESA.
- JUGO DE LIMON
- 1 TAZA DE APIO (90 GR)

### PREPARACIÓN

EN UN PLATO HONDO AGREGAR LOS 60 GR DE ATÚN AHUMADO CON JUGO DE LIMON, 2 CUCHARADITAS DE SALSA INGLESA, REVOLVER MUY BIEN, AGREGAR EN CADA TOSTADAS EL ATÚN Y ACOMPAÑAR CON 2/3 DE AGUACATE CON 1 TAZA DE PEPINO Y 1 TAZA DE APIO (90 GR)

## COLACIÓN OPCIÓN 2

### INGREDIENTES:

- 1 TAZA DE PAPAYA (140 GR)
- 1 TAZA DE MANGO (165 GR)

### PREPARACIÓN

AGREGAR EN UN PLATO HONDO 1 TAZA DE PAPAYA (140 GR) Y 1 TAZA DE MANGO (165 GR)

## **CENA OPCIÓN 1**

### **INGREDIENTES:**

- 2 PZAS DE PAN BLANCO
- 2 REBANADAS DE JAMÓN DE PAVO AHUMADO BAJO EN GRASA.
- 2/3 DE AGUACATE
- 1 PZA DE JITOMATE
- 1 TAZA DE PEPINO (104 GR)

### **PREPARACIÓN**

AGREGAR EN 2 PZAS DE PAN BLANCO 2 PZAS DE JAMÓN DE PAVO AHUMADO BAJO EN GRASA CON 1 JITOMATE Y 2 /3 DE AGUACATE Y ACOMPAÑAR CON 1 TAZA DE PEPINO (104 GR).

## **CENA OPCIÓN 2**

### **INGREDIENTES:**

- 80 GR QUESO FRESCO
- 2 TORTILLAS DE MAÍZ
- 2 /3 DE AGUACATE
- 1 TAZA DE PEPINO (104 GR)
- 1 TAZA DE APIO (90 GR)

### **PREPARACIÓN**

EN UN COMAL AGREGAR LAS 2 TORTILLAS DE MAÍZ CADA UNA CON 40 GR DE QUESO FRESCO O PANELA Y ACOMPAÑAR CON 2 /3 DE AUGUACATE, 1 TAZA DE APIO (90 GR) Y 1 TAZA DE ZANAHORIA (128 GR)