

III "UDS"

Nombre del alumno: Bonifaz Alvarez Brissa Paola

Nombre del docente: Lic. Flores Aguilar Karla Jaqueline

Nombre del trabajo: "El Plato Del Buen Comer"

Materia: Nutrición Clínica

Unidad: 1

★ Cuatrimestre: Tercer cuatrimestre

Lugar: Comitán De Domínguez, Chiapas

Fecha: 24 - Mayo - 25

INTRODUCCIÓN

° El plato de buen comer es una herramienta visual que representa una guía para una alimentación saludable y equilibrada. Fue diseñado para promover hábitos alimenticios saludables y prevenir enfermedades crónicas.

Objetivos:

- ° Fomentar una alimentación variada y equilibrada
- ° Proporcionar una guía sencilla y práctica para la planificación de comidas
- ° Promover la salud y el bienestar a través de la nutrición

Grupos de alimentos:

- ° Frutas
- ° Verduras
- ° Proteínas (carne, pescado, huevos, legumbres)
- ° Lácteos

Beneficios:

- Ayuda a mantener un peso saludable
- ° Reduce el riesgo de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas)
- Promueve una digestión saludable y regular.

Concepto
de nutrición

La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrimentos y otras sustancias conexas su acción, interacción y equilibrio

- NOM-043
SSA2-2005, cuya finalidad es establecer una alimentación saludable y nutritiva

"El Plato del
buen Comer"

Energía

El ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos, en diversos procesos, como las reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejido

Gasto energético en reposo: 65 c/c
Actividad Física y diaria: 25 c/c
Efecto termogénico de los alimentos: 10 c/c

Alimento

Todo alimento tiene valor nutrimental que el aporte de el son los nutrimentos y se define como, contener por lo menos un nutrimento, en cantidades apreciables

Un buen alimento debe tener:
Verduras, frutas,
Legumbres, hortalizas,
Huevo, pescado,
Cereales, etc.

Alimentos ricos
en proteínas

Junto con nuestro
sistema inmunológico,
nuestros músculos,
huesos, sangre y metabolismo
dependen de las
proteínas y su función.

- Carne
- Aves
- Mariscos
- Lácteos.

"El Plato del
buen comer"

Alimentos ricos
en antioxidantes

Las vitaminas E, C y el
Selenio son algunos
antioxidantes que se
encuentran con frecuencia
en frutas y
verduras.

Frutas y
verduras color
amarillo,
naranja y
rojo.
vitamina A

Leche, zinc y
otros alimentos
ricos en vitamina
D

La vitamina D desempeña
un papel en el mantenimiento
de las defensas. El zinc
es fundamental para
mantener las defensas y
también participa en la
división celular, crecimiento
y reparación de la
Piel

Vitamina
- Huevo
- Atún
- Salmón
- Leche
- Yogurt
zinc
- Mariscos
- Cerdo
- Ternera
- Pavo
- Fríjoles

Verdura

Las verduras contienen una variedad de antioxidantes que ayudan las células del daño causado y prevenir enfermedades.

Tipos de verdura

- Hojas (lechuga, espinaca, acelga)
- Tallos (puerro, apio)
- Flores (coliflor, brócoli, alcachofa)
- Raíces (zanahoria, remolacha, rabano).

"El Plato Del buen Comer"

Verdura

Vitaminas

- Vitamina A
- Vitamina C
- Complejo B
- Vitamina K

Minerales

- Calcio
- Hierro
- Magnesio
- Potasio

Fibra

Ayuda a la digestión, mantiene el intestino saludable.

Verdura

Calorías

- Berenjena 25 kcal
- Brócoli 34 kcal
- Calabacín 17 kcal
- Calabaza 24 kcal
- Cebolla 40 kcal
- Coliflor 25 kcal
- Espinaca 23 kcal
- Tomate 18 kcal
- Zanahoria 34 kcal

Beneficios

Aportan energía, son bajas en calorías y grasas, se asocia con un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

"El Plato Del Buen Comer"

Fruta

Aporta principalmente hidratos de carbono simples, como fructosa, además de fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes y agua.

Tipo de fruta

- Cítricas
- Frutas rojas
- Kiwi
- Papaya
- Mango
- Manzana
- Aguacate

Fruta

Vitaminas

- vitamina A, C
- B1, B2, B6 y ácido fólico, ayuda a la piel, metabolismo, glóbulos rojos, sistema inmune.

Minerales

- Potasio
- Hierro
- Calcio
- Magnesio
- Zinc
- Sulfatos
- Fosfatos
- Cloruros

Fruta

Calorías

- Aguacate 160 kcal
- Plátano 89 kcal
- Higo 107 kcal
- Uva 67 kcal
- Manzana 52 kcal
- Piña 80 kcal

Fibra y agua

Ayuda a controlar los niveles de sangre. Algunas frutas son ricas en agua, lo que ayuda a mantener el cuerpo hidratado.

"El Plato Del Buen Comer"

Cereales

Son una excelente fuente de nutrientes, especialmente carbohidratos, que proporcionan energía al cuerpo. Son buenos nutrientes y fuente de fibra beneficiosos.

Tipos de cereales

- Avena - Arroz
- Integral - cebada
- Quinoa - trigo
- Mijo, amaranto,
- Sorgo, centeno y Maíz.

Cereales

Proteínas
Los cereales aportan una cantidad de proteínas vegetales.

Vitaminas
Vitaminas del grupo B, tiamina (B1), riboflavina (B2) y niacina (B3)

Cereales

Carbohidratos

- Arroz 77 kcal
- Maíz 70 kcal
- Centeno 45 kcal
- Avena 66.5 kcal

Beneficio

- Fuente de energía
- Mejora la digestión
- Ayuda a controlar el azúcar en sangre
- Beneficio cardiovascular

"El Plato Del Buen Comer"

Legumbres

Las legumbres son una opción nutricional completa y saludable, que aporta proteínas, fibra, minerales y vitaminas, beneficia a la salud.

TiPos

- Fríjoles
- Arveja (guisante)
- Lentejas
- Garbanzos
- Cacahuete

Legumbres

Vitaminas
Contiene vitaminas del complejo B, especialmente tiamina.

Minerales

- Calcio - Potasio
- Magnesio - Zinc
- Hierro. Esencial para la función inmunitaria

Legumbres

Carbohidratos
- Soya 172 kcal
- Lenteja 119 kcal
- Fríjol negro 132 kcal
- Garbanzo 164 kcal
- Habas 115 kcal

Contienen

- Ácido fólico
- Bajas en grasas
- Hidratos de carbono



"El Plato Del Buen Comer"

Carnes

Es una fuente de
vitamina B12 y esta
vitamina nos ayuda
a metabolizar proteínas,
a formar glóbulos rojos
y a darle mantenimiento
al sistema nervioso central

Tipos

- Carnes blancas
(Pollo, pavo, conejo)
- Carnes rojas
- Res
- Magros de cerdo

Carnes

Proteínas
Especialmente
en carnes rojas
contienen aminoácidos
esenciales
para el cuerpo.

Vitaminas

- Vitaminas del grupo B
- B12, B3 (niacina)
- B6 y B2 (riboflavina)

Carnes

Carbohidratos
- Carne de res 100 g
- Pechuga de pollo 0 g
- Lomo de cerdo 0.6 g

Importancia

- Baja en carbohidratos
- Excelente fuente de proteínas
- Pérdida de peso
- Mantener la masa muscular.

Lácteos

Son un alimento muy completo que aporta una amplia gama de nutrientes esenciales para la salud.

Tipos

- Leche baja en grasa/descremada
- Leche deslactado
- Sada
- Yogurt natural

"El Plato Del Buen Comer"

Lácteos

Vitaminas

- Vitamina A y D
- Complejo B (B1, B2, B12) - Son importantes para la salud y organismo.

Grasas

Incluyendo ácidos grasos esenciales que son importantes para la salud cardiovascular y visión.

Lácteos

Carbohidratos

- Leche 100 ml
5g kcal y 5.0g carbohidratos.

Importancia

Ayuda a fortalecer los huesos y dientes y otros funcionamiento en el cuerpo.

"DIETA"

Edad: 22 años Sexo: M
Actividad física: Moderado
Aumento de masa muscular
Vegetariana - Come todos los alimentos

Recomendaciones diarias:

- **Calorías:** 2500 - 2800 calorías al día
- **Proteínas:** 1,6 - 2,2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal (120 - 150 gramos al día para un peso de 60 kg)
- **Carbohidratos:** 2 - 3 gramos de carbohidratos por kilogramo de peso corporal
- **Grasas saludables:** 0,5 - 1 gramos de grasa saludable por kilogramo de peso corporal

Alimentos recomendados:

Proteínas

- ° Legumbres (lenteja, garbanzo, frijoles)
- ° Tofu y tempeh
- ° Nueces y semillas (almendras, chía, lino)
- ° Proteína vegetal el polvo (guisante, arroz, cónamo)

Carbohidratos

- ° Granos integrales (arroz integral, quinoa, avena)
- ° Frutas y verduras
- ° Batatas y papas

Grasas saludables

- ° Aceite de oliva y aguacate
- ° Nueces y semillas

Ejemplo de menú diario:

- ° Desayuno: Avena con frutas y nueces (400 calorías, 30g proteínas)
- ° Merienda: Batido de proteínas vegetal con frutas y leche vegetal (300 calorías, 20g proteínas)
- ° Almuerzo: Ensalada de quinoa con legumbres y verduras (500 calorías, 25g proteínas)
- ° Merienda: Frutas y nueces (200 calorías, 8g proteínas)
- ° Cena: Tofu con verdura y arroz integral (500 calorías, 25g proteínas).

Consejos adicionales:

- ° Come cada 3-4 horas para mantener un flujo constante de nutrientes
- ° Asegúrate de beber suficiente agua a lo largo del día
- ° Ajusta las porciones según tus necesidades individuales y objetivos.

CONCLUSION

° El plato del buen comer es una herramienta valiosa para promover una alimentación saludable y equilibrada. Como recomendaciones son:

- ° Mejorar tu salud y bienestar general
- ° Reducir el riesgo de enfermedades crónicas
- ° Mantener un peso saludable
- ° Fomentar hábitos alimenticios saludables y sostenibles

Beneficios a largo plazo:

- ° Mayor energía y vitalidad
- ° Mejora en la digestión y absorción de nutrientes
- ° Reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.

La variedad y el equilibrio en tu alimentación es la clave, ajusta las porciones según tus necesidades individuales y limita el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos.

° El plato del buen comer es una guía práctica y efectiva para mejorar la salud y bienestar a través de la alimentación.

BIBLIOGRAFIA

- <https://fundaciondelcorazon.com>
- <https://Cardiosalud.org>
- <https://www.aecu-chen.cl>
- <https://www.thinusaadafy.org>
- Antología 1.1