

UDS
→

Nombre

Yacenia Alejandra Ayala

Nombre del maestro

Karla Jacqueline Flores Ayala

Nombre de la materia

Nutrición Clínica

Porcentaje de mi vida

Unidad

Lección

En Farmacia

Tema

El Plato del Buen Comer

Fecha y lugar:

Camitán, 27/05/25

El Plato de buen Comer

Definición

Es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM) para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria.



1992 Food Guide Pyramid (MEX)

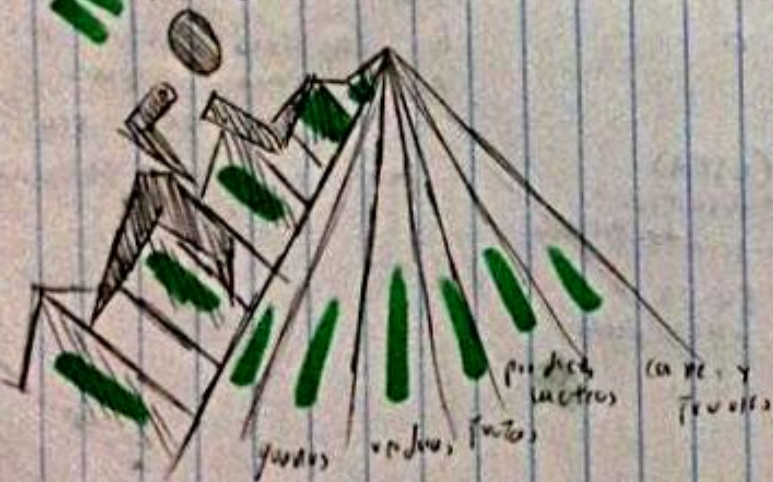
En el año 1941, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) publicó la primera "pirámide" siendo diseñada por muchos científicos y adaptada a sus particularidades.

Historia

Desde 1913 se han ido representando de distintos formas las recomendaciones en alimentación. Se pictórico, mediante iconos e imágenes, para más accesible a la población. Los consejos sobre qué comer para que la alimentación sea más o menos saludable.

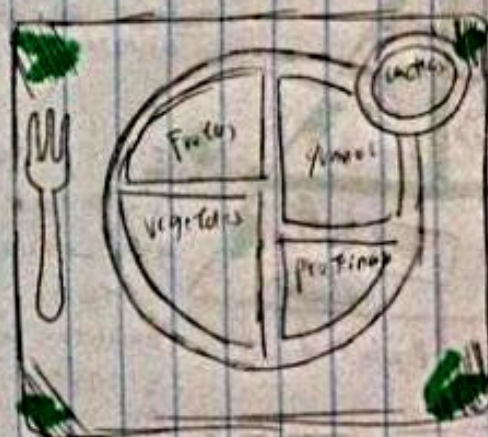
En el 2005 la USDA presenta "mi pirámide":
 las estatuas poseen de
 estar en grupos de alimentación.

Además posee una figura
 subiendo las escaleras
 hacia el vértice superior,
 lo que simboliza la
 importancia de la actividad
 física.



En 2010 la USDA lanza
 su pirámide reemplazando
 decadas pirámides.

Se trata de una
 representación muy clara
 y sencilla de una comida
 actual en un plato.



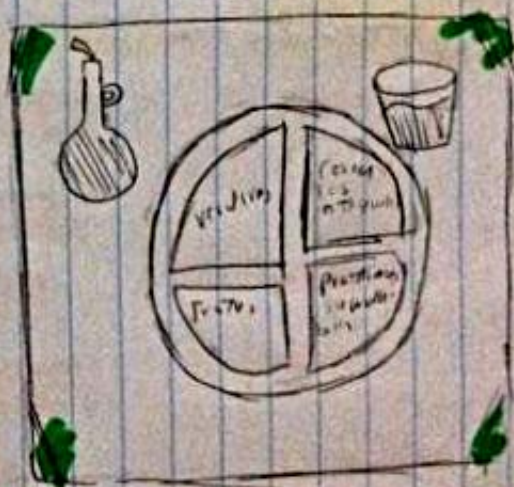
En 2011, la Escuela de Salud Pública de universidades de Harvard (HSPH) corrigió ciertos elementos de "mi Plato".
 Introduce al "Plato" por comer balanceado: equilibrados. Sobre las porciones, que recomendada sean recomendada sean integrales y sobre las proteínas y los aceites.

La Figura en rojo coloreada muestra la necesidad de planearse activas. Este tipo de representación no se centra a los productos recomendados.

¿Qué es?

El plato de pan dulce es un visor diseñado para planear una alimentación saludable en México. Fue creado por la Secretaría de Salud y se incluye en el libro como parte de una instrucción nacional de alimentación y nutrición.

• forma
 El plato de pan dulce en esta representación en el Num-045-SSPE-Zah-Titk. "Servicios básicos de salud pública y educación para la salud en materia de alimentación para brindar orientación".



leguminous y animal
de origen animal.

proteína

aminoácidos
proteína y otros
nutrientes.

proteína de origen

leguminoso

100 g crudo =
120 - 150 kcal

carne y derivados

100 g = 150 - 250 kcal

Origen de Proteína Incompleta

Proteína Completa

alimentos

Frijoles

lentejas

Pelle sin piel

huevo entero

Carne magra

Porción (g)

100 g

100 g

100 g

1 (plumero)

100 g

Calorías, after Kcal

127 Kcal

116 Kcal

265 Kcal

70 Kcal

110 Kcal

Frutas y verduras

Propósito:

aplicar el conocimiento
manejado, equilibrio
la alimentación
y brindar tips y
consejos a los niños.

Porción

40 - 60 kcal

Alimentos

Zanahorias

espíndulas
cruas

manzanita

plátano

jitomate
(tomate)

Porción (g)

100 g

160 g

150 g

170 g

100 g

Calorías aproximadas

41 kcal

23 kcal

80 kcal

105 kcal

70 kcal

Comidas de desayuno

Propósito:

dar a conocer
la importancia y los beneficios

Proporción estándar

70 - 110 kcal

Alimentos

arroz

pan

lechuga
(cruda)

pollo

agua

Porción (g)

1/2 taza
(100 g)

1 pan
(50 g)

1 pan
(50 g)

1/2 taza
(120 g)

1/2 taza
(100 g)

Calorías aproximadas

130 kcal

70 kcal

60 kcal

75 kcal

110 kcal

Diet

Amount and Calories
consumed each day

utilization

Desayuno

- 1- cereal cocido con
leche durante
la mañana
(10 g de cereal más
20 g de leche) (210 kcal)
- 2- 1 plátano (120 g) (40 kcal)
- 3- 1 huevo cocido (60 g)
(90 kcal)
- 4- 1 rebanada de pan
integral (30 g)
(10 kcal)

Total = 1170 kcal

Comida

- 1- ensalada de espinaca,
zanahorias y tomate
(100 g) (53 kcal)
- 2- arroz integral
cocido
(1 taza - 150 g)
(150 kcal)
- 3- pechuga de pollo
a la planchada
(100 g) (150 kcal)
- 4- Frijoles cocidos
(1/2 taza - 100 g)
(130 kcal)
- 5- 1 manzana
(150 g) (75 kcal)

Cena

- 1- tostadas horneadas
(2 piezas - 100 g)
(190 kcal)
 - 2- atún en agua
(60 g) (70 kcal)
 - 3- leche, papaya y
limón (100 g) (17 kcal)
 - 4- yogurt natural
huevo en queso
cottage - (120 g)
(85 kcal)
- (opciones opcionales)
- 4 Tamales de pollo
(40 g) (55 kcal)
 - 1/2 camote
(150 g) (90 kcal)

Conclusión

El plan de pien ha siempr
la ha en y siempr la ha un
haya mi en ta que a yoda a nra tu dicta
y la y en nra sito, el plan de pien
com n siempr la a esta diada
en

- Verdura • Cereales
- Frutas • Alimentos
- Leguminosas • de origen animal

Este ha sido el plan para planificar
y tener una dieta sana y equilibrada
para todos el plan de ha com
adapta principios Facilita un
hacer una adecuada y sostenible
para cada grupo de personas y también
los efectos de todas las personas del mundo.