



NOMBRE DEL ALUMNO: Dominga Guadalupe Roblero Roblero.

NOMBRE DEL TEMA: El Plato del buen comer.

PARCIAL: Unidad 1

NOMBRE DE LA MATERIA: Nutrición Clínica.

NOMBRE DEL PROFESOR: Flores Aguilar Karla Jaqueline

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: En Enfermería

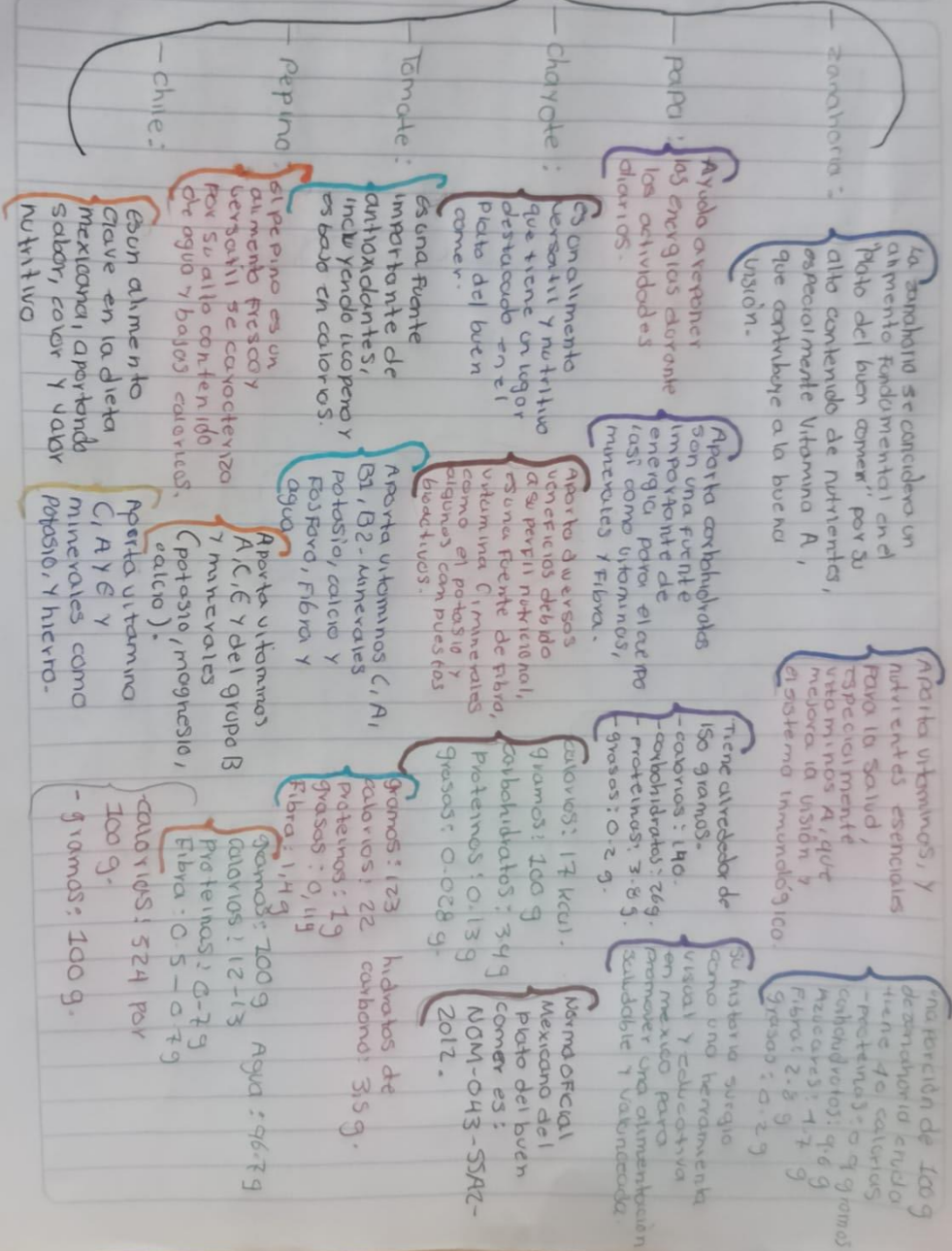
CUATRIMESTRE: 3ro

Comitán de Domínguez Chiapas, 23/05/2025

INTRODUCCION.

El plato del buen comer es una guía de alimentación recomendable y que promueve hábitos alimenticios saludables, los alimentos deben ser completos, es decir, que pueda incluir por lo menos un alimento del plato del buen comer, en el desayuno, comida y cena, pero también debemos tener en cuenta que debe ser equilibrada lo que significa, que los alimentos puedan guardar proporciones entre sí. Así como cada persona dependiendo su edad, sexo, estatura e incluso su actividad física debe consumir lo suficientemente.

Verduras



frutas.

- Manzana

La manzana se considera una excelente opción para incluirlo debido a su aporte nutricional y beneficios para la salud.

Aporta rica agua, fibra, vitaminas (C y E), minerales (potasio) y antioxidantes que ayudan a la salud y prevenir enfermedades.

- gramos: 180 g
- calorías: 93
- carbohidratos: 22.7 g
- proteínas: 0.4 g
- fibra: 1.1 g

- Naranja

Es una excelente fuente de nutrientes esenciales para la salud.

Aporta vitamina C, fibra, potasio, y otros nutrientes que benefician la salud.

- gramos: 130
- calorías: 62 kcal
- grasas, proteínas: tiene un contenido muy bajo
- fibra: 2.8 g.

- Uva

La uva es un alimento versátil y nutritivo, destaca en el plato del buen comer por su sabor dulce.

Aporta vitaminas C y B, minerales como el potasio, cobre, y hierro.

- gramos: 100
- calorías: 69

- Mango

Contribuye a la salud digestiva y la protección contra el daño celular.

Aporta vitaminas A, C y del grupo B y minerales como magnesio y potasio.

- gramos: 100
- calorías: 65
- grasas: 100 g
- proteínas: 1.8 gramos de proteínas

- Piña

Se caracteriza por su sabor dulce, y ácido, su bajo contenido calórico y su alto contenido de fibra.

Aporta vitamina C, potasio y magnesio y ayuda a la digestión.

- 100 gramo
- calorías: 80
- azúcar: 7.18
- proteínas: 0.42
- grasas: 0.2 g

Norma Oficial Mexicana del Plato del buen comer es: NOM-043-SSA2-2012.

- Papaya?

Es un fruto tropical y aporta numerosos beneficios al plato del buen comer.

Aporta vitamina C, vitamina A, fibra y antioxidantes, es versátil para incluir en la dieta diaria.

- calorías: 43
- gramos: 100
- hidrato de carbono: 10.8 g
- azúcares: 7.82 g.

Alimentos de origen Animal

- **Pescado:**
 - el pescado es una excelente opción para el, debido a su alto valor nutricional y beneficios para la salud.
 - aporta ácidos grasos: Omega-3, Vitaminas y minerales.
 - gramos: 100
 - calorías: 70-80
 - el salmón puede tener 137 kcal.
- **pollo:**
 - el pollo es una opción de proteínas en el plato del buen comer por su alto contenido de proteínas.
 - aporta proteínas de alto calidad, vitaminas, y minerales esenciales. Para una dieta balanceada especialmente para la reparación de tejidos.
 - gramos: 10g
 - + calorías: 160
 - proteínas: 21-25g.
- **carne de res:**
 - la carne de res es una excelente fuente de proteínas y nutrientes.
 - aporta un alto valor biológico, hierro, zinc, vitaminas B12 y otros minerales y vitaminas beneficiosos a la salud.
 - gramos: 100g
 - calorías: 245
 - proteínas: 35g
- **Huevos:**
 - los huevos como alimentos son una excelente fuente de proteínas con alta calidad de vitaminas.
 - aporta, vitaminas minerales y antioxidantes.
 - gramos: 72g
 - calorías: 72
 - proteínas: 6.3
 - carbohidratos: 0.56
- **Leche:**
 - se ubica dentro del grupo de alimentos proteicos y lácteos.
 - aporta vitaminas y minerales esenciales.
 - gramos: 3g
 - calorías: 60 a 100 kcal por 100 ml.

Norma Oficial Mexicana del plato del buen comer (NOM-043-SSA2-2012).

Leguminosas.

- Soya:

La soya se caracteriza por una leguminosa, destacando un alto contenido de proteínas.

Aporta fibra, grasas saludables y minerales.

- gramos: 100
- calorías: 330
- proteínas: 36-50

- Lentejas:

Las lentejas son legumbres muy valiosas debido a su alto contenido de nutrientes.

Aporta proteínas de vegetales, fibras, hierro, ácido fólico, y otros minerales.

- gramos: 80
- calorías: 300
contiene proteínas y fibras.

Norma del Plato del buen comer NOM-043-SSA2-2012

- Mani

Son frutos secos en legumbres y muy rica en nutrientes y beneficios para la salud.

Aporta un alto contenido de proteínas, fibras, vitaminas y minerales contribuye a una dieta equilibrada.

- gramos: 30
- calorías: 567
- grasas: 44.2 g
- proteínas: 25.8 g.

- Frijol:

El frijol es un alto contenido de nutrientes y tiene buen beneficio para la salud.

Aporta fibra, vitaminas del complejo B, y minerales como hierro, magnesio, potasio, zinc, calcio, y fósforo.

- gramos: 60
- calorías: 91
- carbohidratos: 24
- proteínas: 6.

- Haba:

Se consideran un alimento del grupo de las leguminosas, que se deben consumir con moderación.

Aporta proteínas, fibra, vitaminas y minerales, especialmente hierro, potasio y ácido fólico.

- gramos: 100g
- calorías: 155 kcal
- proteínas: 5.8 g
- fibra: 6.5 g
- grasas: 0.4 g
- carbohidratos: 72 g.

Cereales

- Arroz:

son recomendables para obtener una alimentación balanceada.

Aporta hidratos de carbono, energía y fibra. Vitaminas (B1, B3, O) y minerales, calcio, magnesio.

-calorías: 130
-gramos: 100
-carbohidratos: 30g.

- tortillas:

es un alimento versátil y muy rico en nutrientes esenciales en el plato del buen comer.

Aporta energía, fibra, calcio y vitaminas.

-gramos: 30g
-calorías: 70 kcal por tortilla.

- galletas:

Es importante tener en cuenta su alto contenido calórico y azúcares por lo que se debe consumir ocasionalmente.

Aportan energía, vitaminas y minerales especialmente si se elige variedades saludables.

-gramos: 30
-calorías: 170 (Galletas saladas).

- Pan:

la elección del tipo de pan y su combinación con otros alimentos es crucial para una dieta equilibrada.

Aporta hidratos de carbono, fibra, proteínas y vitaminas.

-gramos: 40-60g.
-calorías: 80 y 110 también pueden variar por el tipo de pan.

- Avena

es un cereal versátil que puede incluirse en diversos platillos, desde el desayuno, hasta la cena.

Aportan fibra, vitaminas, minerales y proteínas.

-gramos: 30
-calorías: 389 por cada 100 gramos.

Norma Oficial Mexicana del plato del buen comer es la (NOM-043-SSA2-2012).

Dieta

Desayuno: 1 pan integral (calentar en comal), untar $\frac{1}{4}$ pza aguacate y espolvorear pimienta recién tritura da, agregar 1 jitomate en rebanadas y $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de oliva extra virgen. 1 an integral (calentar en comal) con una coma de espinacos y huevo revuelto (1 huevo entero y una clara) Salsa al gusto. Para tomar una taza de té verde. Colación: 10 almendros + 1 tza de espinacos con de fresas rebanadas y $\frac{1}{2}$ cda de ajonjolí.

comido: calabaza rellena (calabaza - larga), relleno co 40g queso panela, 2 porciones de Pechuga de pollo deshebrada y $\frac{1}{2}$ de champiñones), acompañar con $\frac{1}{2}$ tza de lentejas guisadas y 5 tostados de Maíz horneados

colación: 3 ciruelas rojas.

Cena: licado 1za de leche, un chorrito de vainilla, 1 plátano y 3 nueces.

CONCLUSION

En conclusión, la alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que nos brinden los nutrientes que necesitamos para poder mantenernos sanos, sentirnos bien y lo más importante tener energía.

Nuestra salud depende de nuestros hábitos alimenticios, nuestra actividad física y nuestro comportamiento.

Nosotros mismos podríamos evitarnos muchas enfermedades si mantuviéramos una buena alimentación y así poder tener mejor salud.

Los alimentos siempre han sido una necesidad para nosotros los seres humanos y desafortunadamente lo hemos ido convirtiendo en un problema al no saber la manera correcta de alimentarnos.

¡¡ Cuidemos nuestra alimentación siguiendo el orden del plato del buen comer !!

Bibliografía

<https://www.google.com/search?q=calorias+y+gramos+de+la+naranja+en+el+plato+del+buen+comer&sca-esv=2376386250c80c54&biw=1218&bih=599&ei=EdwaPLOMuJWN4PgpNI>

<https://www.google.com/search?q=gramos+calorias+del+pollo+en+el+plato+del+buen+comer&sca-esv=c833deF03aa227c&biw>

<https://www.google.com/search?q=características+y+aportaciones+del+avena+en+el+plato+del+buen+comer&gs-lcrp=EgZjaHJvbWUgCQgHEEUyOxjCAzIjCAAQRRg7GMIDMIDMgkIARBFQD>