

LIDS

Mi Universidad

Nombre de la alumna : Yeni Paola López Vázquez

Nombre del tema : El Plato del buen Comer.

Parcial : 1

Nombre de la materia : Nutrición clínica.

Nombre de la Profesora : Karla Jacqueline Flores Aguilar

Nombre de la licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre : 3

Fecha : 23/05/2025.

Introducción ...

En este trabajo veremos y hablaremos sobre el Platillo del buen Comer, ya que es una herramienta que nos ayuda a Planificar comidas saludables y equilibradas Para tener una mejor salud y no padecer algun tipo de enfermedad relacionada ala comida o alimentación como es la hipertensión, Diabetes y Obesidad. tambien conoceremos como estan clasificados y Cuantos gramos es aconsejable comer de estos alimentos, esta informacion nos sera de mucha utilidad Para estar mejor informados sobre que tipo de nutrientes nos aportaron cada uno, y tambien Controlar nuestras raciones Para evitar excesos de Calorias, este Plato se encuentra dividido en diferentes secciones que representan las diferentes Grupos de alimentos que en nuestros alimentos debemos incluir y Variar Para que nuestra cuerpo tenga todos los nutrientes necesarios Para que pueda funcionar bien.

Plato del buen Comer

ES

Una guía de alimentación visual que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en México.

Objetivos

Es orientar a la Población sobre como equilibrar la dieta diaria, enfatizando la importancia de Consumir alimentos de los grupos: Frutas y Verduras, Cereales y leguminosas con alimentos de Origen animal.

Fue creado en:

México Fue Creado en el año 1995 con el objetivo de unificar las recomendaciones de alimentación del País.

Impulsada

Por la Norma Oficial Mexicana (NOM-043-SSA2-2005.

Plato del buen Comer

Se clasifica

A los alimentos en tres grupos de acuerdo con los requerimientos del organismo.

Grupo Verde

Verduras y Frutas:
Manzana, naranja,
Plátano, Papaya,
Lechosa, Jitomate
brócoli, Zanahorias
Chayote, Cebolla,
chile, ajo,
espinacas, mango
uvas, fresas.

Beneficios

Son una rica fuente de vitaminas minerales, agua y fibra. Reduce el riesgo de padecer hipertensión.

Grupo Amarillo

Cereales:
Pan, tortillas,
galletas, Pastas,
arroz, elote
Papa, almendras
trigo, pasas
nueces.

Beneficios

Son fuente de energía. Proporcionan hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra. En su forma integral reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Grupo Rojo

Leguminosas y alimentos de origen animal:
Frijoles, habas,
lentillas, garbanzos
Pescado, Pollo, res
huevo, lácteos
queso, etc.

Beneficios

Proporcionan proteínas, vitaminas y minerales. Aunque es recomendable moderar el consumo de carnes rojas y huevos.

Plato del buen Comer

Recomendación

Que la mitad de tu plato sea frutas y verduras, 1/4 de granos y cereales, 1/4 de leguminosas y alimentos de origen animal.

Nutrientes que aportan las frutas y verduras.

Piña: Ácido fólico
(80 - 200) g

Papaya: vitamina
Fibra, 1-7 g.

Brócoli: vitamina C,
ácido fólico,
minerales.

Naranja: vitamina
C/D - 2 naranjas al
día.

Plátano: Rico en
calcio 1 ó 2 al
día.

Espinaca: vitamina A
vitamina C, E, K
Ácido fólico.

Manzana: Fibra
2-4 g, vitamina
C/A.

Pera: Fibra, vitamina
C/A 3 gramos al
día.

Repollo: Provitamina A
alto en contenido de
agua.

Guayaba: Alta en
vitamina C.

Cebolla: vitamina C
Potasio

Tomate: Fósforo,
magnesio, potasio y
vitamina C/A.

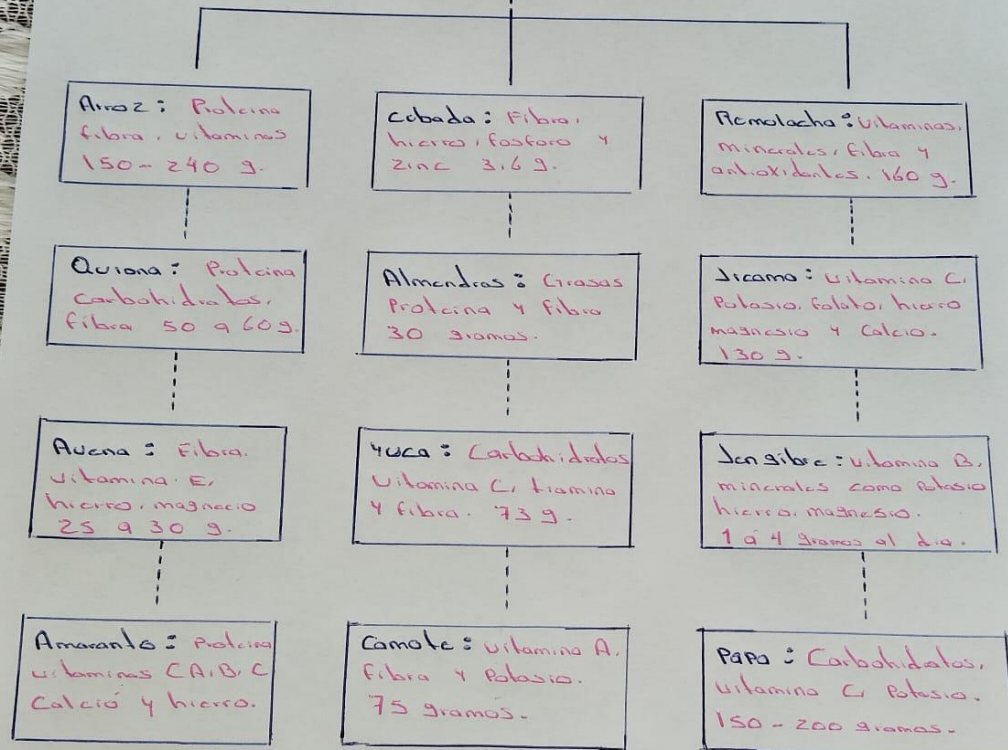
Coliflor: vitamina
A, C y B

Apio: vitamina D,
B1, B2, minerales
Potasio, sodio.

Aguacate: vitamina
A, C y E
50 a 100 g.

Plato del buen comer

Nutrientes que aportan
los cereales y tuberculos



Plato del buen Comer

Nutrientes que aportan
las leguminosas y
alimentos de origen
animal:

Huevo: Proteína,
vitaminas liposolubles
hierro y zinc.
50-60 g.

Ajón: Proteína,
grasas saludables
omega 3. 113 gramos
al mes.

Lenteja: Proteínas,
fibra, hierro, ácido fólico
potasio, calcio. 60-80 g.

Leche: Proteínas
caseína y calcio
720 ml al día.

Sardinas: Proteína,
omega-3, calcio,
fósforo. 125-150
gramos ala semana.

Garbanzo: Proteína,
fibra, carbohidratos,
minerales y vitaminas.
20-30 g.

Queso: Proteínas.
vitaminas (A, D, B2)
calcio, fósforo.
30-35 gramos.

Frijol: Proteína vegetal
Completo B, hierro
calcio, potasio.
90 gramos.

Carne de res: Proteína,
de alta calidad, hierro,
zinc. 500 gramos
ala semana.

Yogurt: Proteína,
calcio, fósforo,
vitaminas B.
150-170 gramos.

Haba: Proteína,
fibra, vitaminas
y minerales.
150-200 gramos.

Pollo: Proteína de alto
valor, vitaminas y
minerales esenciales.
200-400 g. a personas
deportistas.

Pescado: Proteína,
ácidos grasos
omega 3 y vitaminas.
Adultos 300-450 g
ala semana.

Cerdo: Proteína,
vitaminas B, hierro
zinc, fósforo y potasio.
100-150 gramos.



Dieta saludable y balanceada...

Proporciona al cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente y mantener la salud.

Ejemplo:

Desayuno:

- 1 taza de leche equivalente a 250 ml más 60 gramos de cereal integral + 120-200 g de frutas picadas.

Almuerzo:

- 200 g. de ensalada mixta + 80 gramos de arroz integral, + 100 g. de carne magra cocida.

Cena:

- 80 gramos de leguminosas cocidas + 200 g de verdura cocida + 100 g de pescado al vapor.

Snacks: 1 fruta (200-250g) o 1 yogurt natural.

Consejos Adicionales.

- Beber suficiente agua durante el día (2 a 2.5 L)
- Limitar el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas.
- Controlar las porciones para evitar el exceso de calorías.
- Realizar actividad física regularmente.

Conclusión...

La alimentación siempre ha sido la mayor necesidad de nosotros los seres humanos para tener esa subsistencia pero sin embargo no le damos la importancia que se merece, no nos alimentamos adecuadamente, no tenemos ese balance ni mucho menos sabemos cuantos gramos nuestro cuerpo requiere, es por eso que hay muchas personas que a temprana edad ya padecen algunas enfermedades relacionadas a la mala alimentación, en esta investigación le tome la mayor importancia de investigar cada sección de los alimentos, para conocer cuales nos aportan vitaminas, fibras, minerales como el calcio, potasio, magnesio, zinc y hierro, también cuantos gramos debemos consumir para tener una dieta saludable y balanceada e incluyendo cada alimento del platillo para tener los nutrientes necesarios en nuestro cuerpo también cabe resaltar que el agua es indispensable en la dieta para que los nutrientes sean mejor absorbidos.

Bibliografía...

- Mendoza M.E. Comparar y Conservar Carne, Cuadernos de Nutrición, Vol. 31, núm. 4, 2008.
- <https://centromedicoabc.com/tipos-de-dietas/plata-del-buen-comer/>.
- <https://opendatacommons.org/licenses/by/4.0/> <https://bit.ly/3a0dadb> <https://doi.org/10.1002/9781118445111.ch11> <https://doi.org/10.1002/9781118445111.ch11>.
- Bueno Para Ti - Beneficios Para la salud y la nutrición.