

PLATO DEL BIEN COMER



Verduras: acelgas, verdolagas, espinacas, flor de calabaza, nopales, brocoli, coliflor, calabaza, chayote, alcachofa, chícharos, tomate, jitomate, hongos, ejotes, chile poblano, zanahorias, pepino, lechuga, entre otras.

Frutas: Guayaba, melón, papaya, sandía, toronja, lima, limón, naranja, mandarina, zapote, plátano, ciruela, higo, mango, mamey, chicozapote, uvas, entre otras

Cereales: maíz, trigo, avena, arroz, amaranto, centeno, cebada y sus productos derivados como la tortilla, el pan, las pastas, papa, camote, yuca

Leguminosas: frijol, lentejas, habas, garbanzo, alubias y soya.

Alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, res, cerdo, etc.

NUTRICIÓN Y GASTROENTEROLOGIA

VIII MODULO



Lic. En nutrición
Estela Guadalupe Kassab Aguilar

Equipo 4:
García Mejía Gabriela Alejandra
Leyva Díaz Andrea
Núñez Gutiérrez Valeri
Orozco Mendoza María de Lourdes
Mérida Espinoza Daniel Alberto

Los 5 Beneficios de una dieta correcta

1. La comida sana te ayuda a ser una persona más saludable. Cuando tu sistema inmune actúa de una manera correcta, te mantienes saludable.
2. La comida sana te brinda una mejor calidad de vida. Al comer sanamente, puedes tener la seguridad de que lo que estas comiendo es saludable y no pasaras la mayor parte de tu día sintiéndote mal.
3. La comida sana te da energía. A través de los alimentos que se consumen de manera saludable obtienes energía necesaria para realizar tus actividades.
4. La comida sana te ayuda a vivir más años. Para poder obtener esta longevidad, es necesario mantenerse saludable, y para que esto pueda lograrse, es necesario tener una buena alimentación a base de comida sana bien balanceada.
5. La comida sana te ayuda a no subir de peso. Al llevar una dieta balanceada con comida sana garantizas que tu cuerpo tiene todo lo que necesita para mantener un peso ideal.

Ejemplo de menú de una dieta correcta

Desayuno	<ul style="list-style-type: none">• Huevos con ejotes• 1 taza de papaya picada• Tortilla• Café o Te
Colación matutina	<ul style="list-style-type: none">• Yogurt con fruta picada• Galleta de avena
Comida	<ul style="list-style-type: none">• Pollo con verdura• Arroz• Frijol• Tortillas• Agua de naranja
Colación Vespertina	<ul style="list-style-type: none">• Pan tostado con mermelada• Fruta picada con yogurt
Cena	<ul style="list-style-type: none">• Quesadillas de jamón• 1 vaso de leche• 1 Manzana
Colación nocturna	<ul style="list-style-type: none">• Leche con cereal y plátano

Estos alimentos se pueden sustituir por sus equivalentes, es decir alimentos que pertenecen al mismo grupo. *(Ver plato del bien comer)*

