Escuela Normal de Educación Preescolar

ALUMNO: Karla Cecilia Martínez Espinosa

GRADO: 1° “A”

MATERIA: Desarrollo físico y de salud

DOCENTE: Silvia Erika Sagahon Solis

UNIDAD 2: Alimentación

COMPETENCIA DE LA UNIDAD:

Elabora dietas balanceadas basadas en el plato del buen comer con las distintas cantidades requeridas de macro y de micronutrientes que requieren dada su edad.

EVIDENCIA:

Elaboración de una dieta para una persona especifica

Saltillo, Coahuila a Noviembre de 2017

El Plato del Bien Comer se creó para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, mostrándonos cuáles son los diferentes grupos de alimentos y cómo debemos combinarlos en nuestra alimentación diaria.

El Plato del Bien Comer representa los siguientes tres grupos de alimentos:

FRUTAS Y VERDURAS

Incluir fruta y verdura forma parte de una alimentación saludable; es importante consumirlas todos los días. Organismos de Salud recomiendan consumir mínimo 400 g de frutas y verduras, lo cual equivale aproximadamente a 5 porciones.

Las frutas y verduras aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrimentos. Un bajo consumo de frutas y verduras se puede relacionar con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como cáncer, diabetes y obesidad. **TIPS**

* En el desayuno, incluye fruta, ya sea entera, rebanada, en el licuado o en el tazón de cereal.
* Entre comidas, ingiere una manzana entera o jícama rebanada o zanahoria rallada.
* En la comida, consume siempre ensalada fresca y/o sopa de verduras.
* Puedes preparar ricos postres elaborados con fruta o verdura, como pastel de zanahoria, manzanas al horno, dulce de calabaza, frutas deshidratadas o comer fruta fresca como postre.
* En tus ratos libres, prepara con la familia ricas ensaladas o pizzas que contengan frutas y verduras, hagan figuras divertidas de caras o animales.
* Agrega verduras a sopas y guisados; además de aportar nutrimentos importantes, le dan color y variedad a tus platillos

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

La leche y sus derivados son fuente de calcio, proteínas y agua.

La carne, el pescado y el huevo son fuentes de proteínas de alta calidad, minerales como hierro y zinc son fuente importante de proteínas de alta calidad, minerales como hierro, zinc y vitaminas, principalmente del complejo B.

Las leguminosas son fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.

**TIPS**

* Remojar las leguminosas antes de cocinarlas ayuda a aumentar su digestibilidad y reduce el tiempo de cocción. Las leguminosas deben remojarse durante cuatro horas mínimo. Después de remojarlas se deben escurrir y luego enjuagar.
* El frijol negro es un alimento muy nutritivo; una taza de 172 g aporta 15 g de fibra y el 100% de la Ingesta Diaria Recomendada de ácido fólico. También aporta proteínas, calcio y potasio.
* Para disminuir la ingesta de grasa proveniente de la carne, es conveniente comprar cortes que tengan la menor cantidad posible de grasa visible.
* ¿Sabías que el color de la grasa es un indicador de la edad del animal al momento de sacrificarlo? Cuando la grasa es blanca, es señal de que el proviene de animal más jóven y por lo tanto su carne es más suave; si la grasa es amarilla, indica que el animal tenía mayor edad y por lo tanto la carne es más dura.
* La combinación de un cereal y una leguminosa aporta proteínas con valor nutricional similar a la carne por ejemplo, te recomendamos combinar tortilla con frijol o arroz con lentejas.

CEREALES

Cereales como el maíz, la avena, el arroz y el trigo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y culturas del mundo.

En el mundo entero los cereales constituyen la fuente más importante de calorías. Se consumen en forma natural o ligeramente modificada; se convierten mediante diferentes procesamientos en harina, almidón, salvado y un gran número de ingredientes adicionales empleados en la fabricación de otros alimentos.

**TIPS**

* El arroz integral aporta calcio, hierro, niacina y fibra, nutrimentos importantes de una alimentación balanceada.
* El salvado de trigo es una fuente concentrada de fibra presente en el trigo entero.
* El amaranto es uno de los cereales más nutritivos por su alto contenido de proteínas, calcio, ácido fólico y vitamina C.
* La avena contiene fibra soluble, un tipo de fibra que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol sanguíneo, ayudando así a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
* La tortilla es uno de los derivados del maíz más consumidos por la población mexicana. Se consume en diversos tamaños y colores. Una porción de 30 g aporta 59 mg de calcio, lo que equivale al 7% de la Ingesta Diaria Recomendada de este mineral.
* La papa forma parte del grupo de los cereales, su gran contenido de carbohidratos ayuda a reponer la energía durante las actividades diarias. La papa aporta vitamina C, ácido fólico y potasio.

RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL PLATO DEL BIEN COMER

* Incluye en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena) por lo menos un alimento de cada uno de los tres grupos de alimentos.
* Varía los alimentos de un día a otro. Dale color y variedad a tus platillos incluyendo diferentes opciones de los tres grupos de alimentos, así podrás obtener los distintos nutrimentos necesarios para una alimentación saludable
* La cantidad de energía que necesitas cada día depende de tu edad, sexo, peso, estatura, actividad física y otros factores; consulta a tu nutriólogo para una mayor orientación.
* Consume grasas, azúcar y sal con moderación. Prefiere los aceites vegetales en vez de manteca, mantequilla o margarina.
* Toma alrededor de 8 vasos de agua natural al día



La alimentación correcta debe ser:

**Completa:** Que incluyas por lo menos un alimento de cada grupo en cada desayuno, comida y cena.

 **Equilibrada:** Que los nutrimentos guarden las proporciones, entre sí al integrar en el desayuno, comida y cena alimentos de los tres grupos.

 **Suficiente:** Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

 **Variada**: Que incluya diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida. **Higiénica:** Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.

 **Adecuada:** A los gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** | **DOMINGO** |  |
| **DESAYUNO** | Yogurth con fruta | Jugo de naranja un pan tostado | Un vaso de leche dos galletas de avena | Cereal con leche | Ygurth con fruta | Jugo de naranja un pan tostado | Ygurth con fruta |   |
| **COLASIÓN** | Naranja | Manzana | Gelatina | Yogurth | Papaya | Gelatina | Fruta |   |
| **COMIDA** | Arroz con pollo a la plancha y verduras | caldo de pollo | Sopa de fideos con milanesa a la plancha, acompañada de verduras al vapor | Spaguetti con milanesa de pollo | Albóndigas con sopa de fideos y verdura al vapor | Libre | Arroz con pollo a la plancha y verduras |   |
| **MERIENDA** | Pepino con chile y limón | Jícama picada | Pepino con chile y limón | Gelatina | Palomitas naturales | Dos galletas | Gelatina |   |
| **CENA** | Gelatina con fruta | Cereal con leche | Yogurth  | Gelatina con fruta | Libre | Yogurth  | Cereal con leche |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |   |

