

Plato Del Buen Comer



El plato del buen comer es una guía para tener una buena salud alimentaria que comúnmente se muestra ilustrando y dividiendo cada grupo de alimentos. Cada sección tiene un color correspondiente con la finalidad de asimilarse a un semáforo.

VERDE: Este es el grupo de frutas y verduras; el color indica que podemos consumir estos alimentos en abundancia sin problema. En Comitán los alimentos que podemos encontrar en este apartado son hierbas como la Alcelga, colinabo, bledo. Hierba mora, chipilín, chayote, elote, pacaya, papaya, jocote, mango, rambután, pitahaya, plátano, guineo, etc.

AMARILLO: Aquí podemos observar el grupo de cereales que cómo en el semáforo nos señala que debemos consumir estos alimentos con precaución. En esta localidad se consumen las pastas, pan, tortilla, etc.

ROJO: Este grupo es el de leguminosas y alimentos de origen animal, se observa de color rojo ya que es el grupo del cual tenemos que consumir en minoría y con cuidado de no sobrepasarnos. Encontramos alimentos como ejotes, maíz, frijol, lentejas, café, leche, huevos, crema, quesos, carne (pollo, puerco, res), etc.

Leyes De Alimentación

Ley de cantidad

Determina la cantidad de alimentos que son necesarios para satisfacer los requisitos de energía que tiene nuestro cuerpo humano, manteniendo un equilibrio.

Esto depende del tamaño de la persona, de su composición corporal y de la actividad física que realice.

Ley de calidad

Refiere a que la alimentación debe ser completa y saludable.

Para esto el cuerpo necesita de proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

Ley de armonía

Dispone la porción de alimentos que se debe consumir para que la cantidad de nutrientes este en equilibrio.

Ley de adecuación

Define que cada plan alimentario debe ser elaborado de forma individual; no sólo saludable sino apropiado a lo que necesita.

Debe ser adecuado a sus gustos y hábitos, situación económica y cultural.