



Nombre de alumno: Esmeralda Méndez López

Nombre del profesor: Alfredo Agustin
Vaquez

Nombre del trabajo: Plato del buen
Comer en Chiapas de la Cañada Tojol-abal

Materia: Nutrición Clínica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3 **Grupo:** A

Introducción: 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. Lo que se puede ver en este plato es un plato de Chiapas que consumen las personas de la cañada tojol-abal. Los alimentos están distribuidos en el Plato del Bien Comer en tres grandes grupos, según sus características y por los nutrimentos que nos aportan.

El Plato del Bien Comer





El color verde indica que el consumo de un alimento debe ser grande. Frutas y las verduras son alimentos marcados con este color en la gráfica del plato del buen comer dada su enorme carga de nutrientes (vitaminas, minerales, fibra y agua, entre otros), los cuales son fundamentales para el cuerpo humano. El consumo de frutas y verduras no solo ayuda a nuestra salud, sino que consumir frutas de temporada (en función de cada estación), también ayuda a nuestra economía.



Color amarillo: Cereales Los cereales poseen un alto contenido de vitaminas y minerales, por esta razón es muy importantes incluirlos en nuestra alimentación, ya que también son la fuente principal de hierro y fibra. Los alimentos marcados con el color amarillo deben ser consumidos moderadamente. En este apartado del plato del buen comer, se encuentran los cereales y los tubérculos ricos en carbohidratos, minerales, vitaminas y fibra (solo si son integrales).



Color rojo: Leguminosas y alimentos de origen animal. Las leguminosas y alimentos de origen animal están incluidas dentro del mismo grupo por su alto contenido de proteínas, esto hace que sean una fuente muy importante de energía y fibra. Sin embargo, también tienen un alto contenido de grasa saturada y colesterol, por esta razón se recomienda consumir carne blanca, es decir, de pescados y aves, que cuentan con un contenido más bajo de grasa saturada. El plato del buen comer recomienda un bajo consumo de carne roja y de preferencia, elegir cortes



Conclusión:

Estos conocimientos nos sirven como herramienta, permite organizar los alimentos que consumimos, de acuerdo con su aporte nutricional y también a partir de los colores del semáforo, regula nuestro consumo. Principalmente como vemos la buena alimentación es muy importante ya que con esta podemos llevar una mejor vida y saludable, pero esta ya depende de cada persona de quien quiera llevar una buena alimentación, que sea correcta y saludable. Ya que con este gráfico podemos evitar comprar comida chatarra y en lugares donde son vendidos estos malos alimentos. Y como vemos el plato del buen comer es una herramienta muy útil que se nos ha proporcionado ya que con esta, lo único que nos corresponde es seguirla y así podemos llegar a obtener una buena alimentación y una vida saludable. El plato del buen comer es un gráfico de gran ayuda que nos proporciona los alimentos, como se comen, que debemos comer y como comerlos para así mejorar nuestra salud.