



**Nombre de alumno: Karla Jazmín Aguilar  
Díaz**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín  
Vázquez**

**Nombre del trabajo: Plato del buen comer**

**Materia: Nutrición Clínica**

**Grado: 3°**

**Grupo: A**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Licenciatura en enfermería**

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de junio de 2020

# Plato del Buen Comer

En México toda persona tiene derecho a comer, y una forma de ayudar a ello es con el plato del buen comer, que es una herramienta útil para aprender a organizar los alimentos a consumir.

Esta compuesto por tres grandes grupos organizados por colores similar a un semáforo, los cuales son:

- Verduras y frutas, color Verde:

El color verde nos permite libre acción, y en este caso representa el grupo que más se puede consumir, las verduras y frutas. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, lo que permite un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

- Cereales, color Amarillo o Naranja:

Al igual que un conductor tiene cuidado cuando ve el semáforo en amarillo, con este grupo de alimentos debemos tener cuidado al consumir, procurando que sea lo suficiente para que aporte una fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias.

- Leguminosas y alimentos de origen animal, Rojo:

En este grupo de alimentos debemos tener moderación, son fuente de proteína y ayudan al crecimiento en niños.

Este instrumento nos ayuda a tener un balance e indica la cantidad de alimentos de cada grupo que se deben consumir, se procura que la cantidad y la calidad sea adecuada y se relacione con el lugar de origen, como ejemplo, en la región se consumen frijoles y se consiguen hojas verdes, la carne es consumida con moderación por el costo de la misma.



En México se tienen leyes que regulan la alimentación



## **Bibliografía**

UDS. 2020. Antología de Nutrición clínica. Utilizada el 13 de Junio de 2020.PDF. Unidad II