



**Nombre de alumnos: Yohana Verenisse López Cruz**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez**

**Nombre del trabajo: alimentación saludable y el plato del buen comer.**

**Materia: Nutrición clínica**

**Grado: 3° cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

## **ALIMENTACION SALUDABLE Y EL PLATO DEL BUEN COMER.**

El plato del buen comer es una guía alimentaria, esta creada por la OMS, en la norma 043, en el año del 2005, con el fin de proporcionar promoción a la salud y así también fomentar una buena alimentación para la población, se vio a la obligación de crearla ya que acá en México somos unos de los países con primer lugar en obesidad esto dado por la mala alimentación de la población.

El plato del buen comer nos dice que la alimentación debe de ser COMPLETA, es decir que en cada comida lleve todos los nutrientes que necesite, EQUILIBRADA es que comamos la porción correcta, INOCUA, es que al consumir estos alimentos no, nos provoque daños en nuestra salud, SUFICIENTE es que cubra todas las necesidades de todos los nutrientes y por ultimo esta lo que es VARIADA, en este punto es que se incluya en cada alimento es decir que en cada desayuno, comida y almuerzo, conlleve de los 3 grupos que es las frutas y verduras esta con mayor porción, los cereales suficientes, pero no abusar de ellos, y por ultimo las leguminosas y alimentos de origen animal o bien derivados.

Pues bien el plato del buen comer, se clasifica en 3 grupos que es las frutas y las verduras, los cereales y por último la leguminosa y alimentos derivados de origen animal , en el grupo de las frutas y verduras de estas debemos consumir más, que todos los grupos, ya que estos alimentos nos brinda lo que es fibra, minerales y lo más importante es que es fuente importante de vitaminas, en el siguiente grupo que es los cereales, estos son carbohidratos, como sabemos los carbohidratos se clasifican en simples y complejos, los simples debemos evitarlos, ya que son azúcares refinados, los que debemos consumir son los complejos ya que estos nos brindan energía para nuestras labores del día, o ya sea para los que realizamos ejercicio esta debemos consumir suficiente pero no mucho, mejor si consumimos los granos enteros ya que nos brinda fibras, y estas fibras nos estaría ayudando en nuestra función gastrointestinal, el siguiente grupo es la leguminosa y los alimentos de origen animal, es fuente de proteínas y energía, pero estas energías son derivadas de los aceites de los alimentos de origen animal, esto debemos consumir pocos, ya que si comemos mucho o abusamos de estos, nos pueden ocasionar problemas de salud como es la Osteoporosis, Diabetes y la obesidad, cabe mencionar que también debemos hacer ejercicios ya que si no lo hacemos de nada sirve que nos nutramos ya que las grasas están quedando acumuladas en nuestros cuerpos y esto viene provocar que caigamos en la dichosa obesidad.

LINK:

<https://youtu.be/m7FdJuEYcFY>

