



Nombre del Alumno: Andrea Caballero Navarro

Nombre del Profesor: Lic. Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: Cartel Informativo

Materia: Nutrición Clínica

Grado y grupo: 3°A

Plato de buen comer

El plato del buen comer surgió con el propósito de promover y educar en el campo de la salud en materia alimentaria.

Se volvió una figura grafica y reglamentaria a partir del año 2006

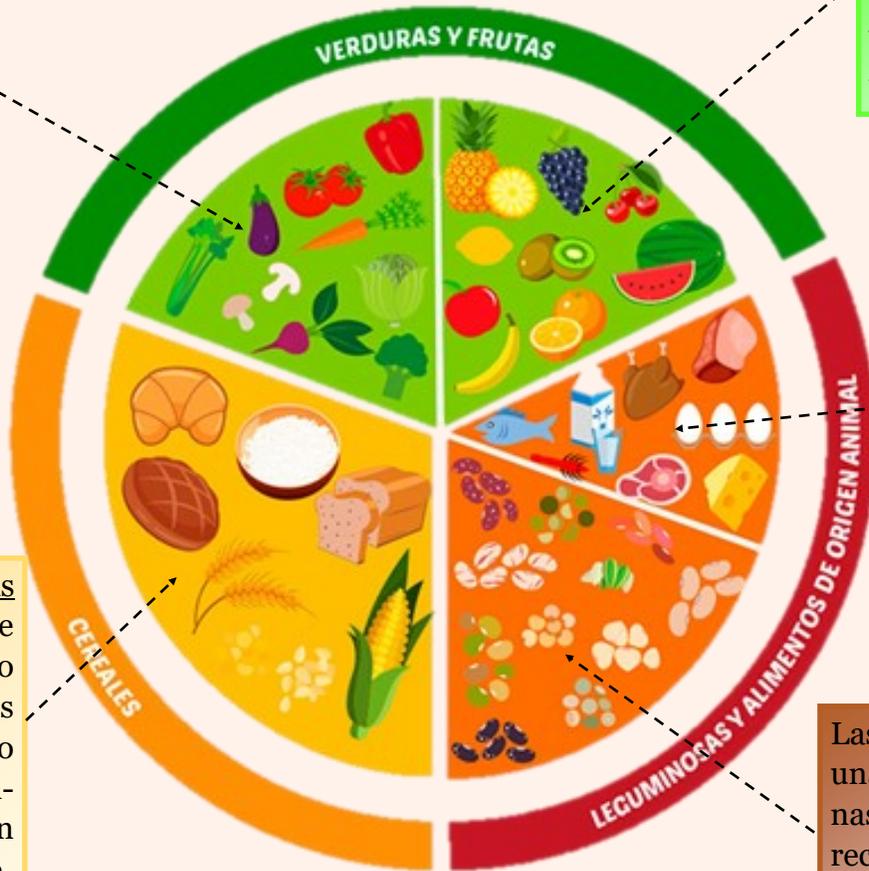


Lo encontramos en:

NOM- 043- SSA.- 2005

La **verduras** aportan vitaminas, minerales y fibra, así como color y textura a la dieta. A demás de contener mucha agua y ayudar a la hidratación

Las **frutas** son una gran fuente de azucares no refinados y de agua lo que proporciona una buena energía e hidratación



Los **cereales y harinas** son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, por lo que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento orgánico

Las **carnes y pescados** son una gran fuente de proteínas pero su consumo debe ser limitado por que aportan grandes cantidades de grasas saturadas

Las **leguminosas** son una gran fuente de proteínas y su consumo es muy recomendable para la fuerza muscular y el crecimiento de los músculos

¿Por qué los colores en el plato del buen comer?

Se debe al uso de un semáforo alimenticio



Podemos concluir con las 5 leyes de la alimentación:

1. Completa o variada
2. Equilibrada
3. Suficiente
4. Adecuada
5. Inocua o inofensiva

Referencias Bibliográficas

Instituto Sanum (2009), Leyes de la alimentación saludable, PDF, Recuperado el 20 de Junio de 2020. URL: <https://www.isanum.es/blog/2017/05/23/las-5-leyes-de-la-alimentacion-saludable/>

Graciela caire (2016) Conocer el Plato del buen comer. Gobierno de México, Recuperado el 20 de Junio de 2020. URL: <https://www.ciad.mx/notas/item/1409-conozca-el-plato-del-buen-comer>