



Candelaria Elizabeth González Gómez

3°A

Nutrición clínica

Lic. Alfredo Agustín Vázquez

Mapa conceptual

Comitán de Domínguez, Chiapas a 20 de junio de 2020.

PLATO DEL BUEN COMER

¿Qué es?

Es un guía alimentaria que ilustra los grupos de alimentos, resaltando que debe existir una combinación de estos para tener una dieta balanceada y variada.

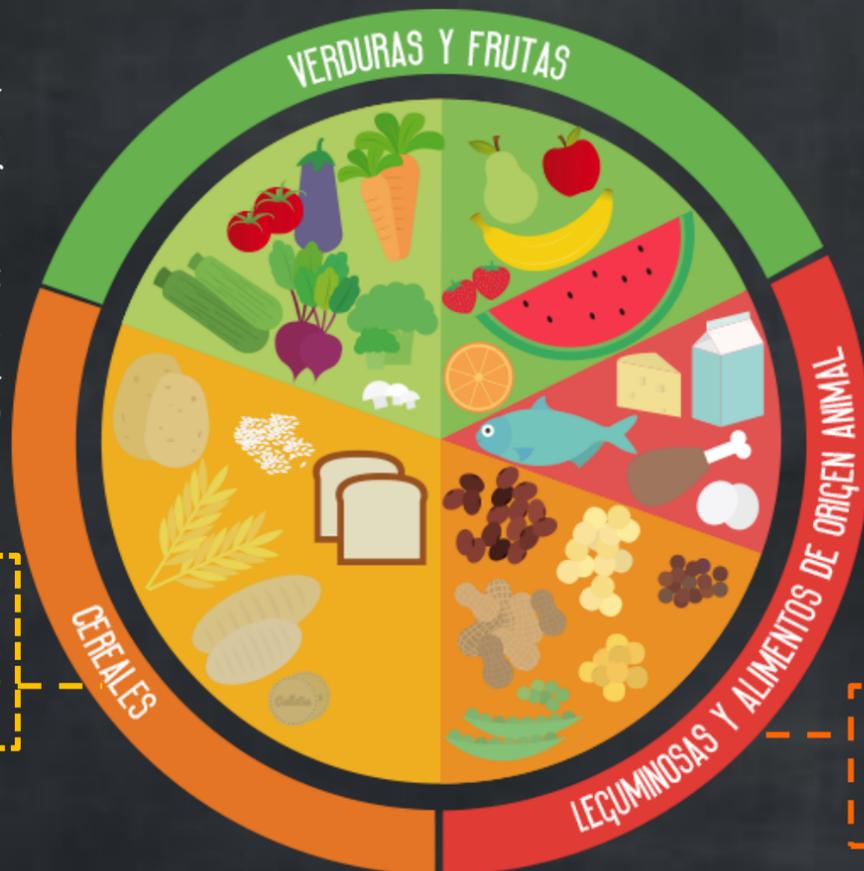
¿Qué significan los colores?

- **VERDE:** alimentos que podemos y debemos consumir varias veces al día, todos los días.
- **AMARILLO:** alimentos que deben consumirse de forma suficiente, pero con moderación.
- **ROJO:** alimentos que deben consumirse de manera limitada ya que en exceso pueden causar daños irreversibles.
 - **ANARANJADO:** diferencia a las leguminosas, el color indica que pueden consumirse un poco más que las carnes pero también de manera limitada.

¿Cómo agrupa a los alimentos?

FRUTAS Y VERDURAS

Nos aportan energía, fibra, minerales, vitamina a, vitamina c, algunas vitaminas del complejo b y nos hidratan.



CEREALES Y TUBERCULOS

Son la principal fuente de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias.

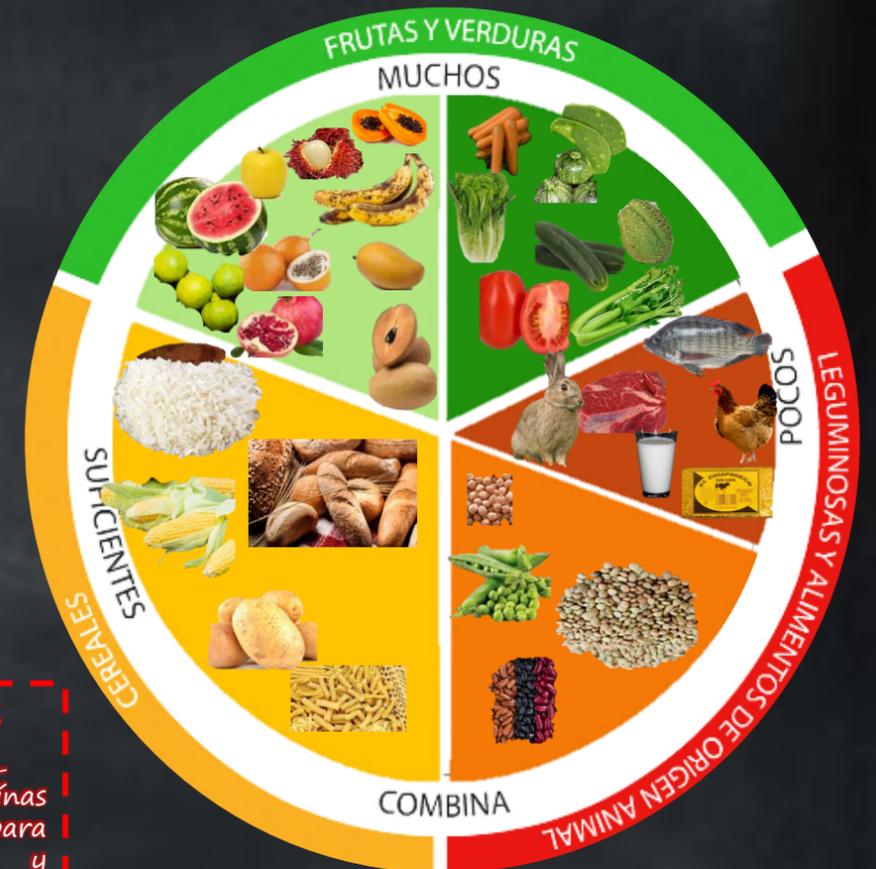
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Aportan proteínas indispensables para el crecimiento y desarrollo de los músculos

LEGUMINOSAS

Son semillas con una gran cantidad de proteínas

El plato de mi región



Recomendaciones

- Incluye al menos un alimento de cada tiempo de comida.
- Combina cereales con leguminosas.
- Modera el consumo de grasas, azúcares y sal.
- Come 5 veces al día, 3 comidas principales y dos refrigerios, uno a medio día y otro a media tarde
- Toma alrededor de 8 vasos de agua natural al día.
- La cantidad de energía que necesitas cada día depende de tu edad, sexo, peso, estatura, actividad física y otros factores; consulta a tu nutriólogo para una mayor orientación.

NOM-043-SSA2-2005.

Esta norma oficial mexicana trata sobre:

- Servicios básicos de salud
- Promoción y educación para la salud en materia alimentaria
- Criterios para brindar orientación.

Regula y establece los criterios de uso y composición del plato del buen comer, brindando a la población opciones prácticas, con respaldo científico para tener una alimentación correcta conforme a sus necesidades y posibilidades