

Nombre de alumno (a): Mónica Suset Albores Cruz.
Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez.
Materia: Nutrición
Grado: 3°
Grupo: “A”

Plato del buen comer

¿Qué es?

Es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios de la orientación nutritiva en México.

¿Cómo se usa?

Se ha convertido en una herramienta de orientación alimentaria útil, sencilla y práctica. Cada grupo tiene un color a los colores del semáforo, que indica la libertad o precaución que debemos tener al momento de elegir la cantidad y tipo de alimentos.

Verduras y Frutas

Aportan energía, fibra, minerales, vitamina A, vitamina C, algunas vitaminas del complejo B y otros nutrientes. Un bajo de consumo puede desarrollar enfermedades como: cáncer, diabetes y obesidad.

Cereales

Contiene, maíz, la avena, el arroz y el trigo han sido la base de la alimentación de diferentes pueblos y culturales del mundo. Constituyen la fuente más importante de calorías, se consumen de forma natural o ligeramente modificada

Leguminosas y alimentos de origen animal.

La leche y sus derivados son fuente de calcio, proteínas y agua. Las leguminosas son fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.

