



Nombre del alumno: Yohana Verenisse López Cruz

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: cartel informativo

Materia: nutrición clínica

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de junio de 2020.

El plato del bien comer.

Introducción: El plato del bien comer, fue hecho para mejorar la salud en la materia alimentaria, así también como una guía alimentaria, esto esta plasmado en una norma que es NOM-043-SSA2-2005, la cual fue con el propósito de orientación alimentaria dirigida a brindar a la población, opciones prácticas con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Así como promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación.

DESARROLLO: NOM establece que la alimentación debe ser:

- Completa:** Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.
- Equilibrada:** Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
- Inocua:** Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación.
- Suficiente:** Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos.
- Variada:** Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas, ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

El plato está dividido en tercios con un área equivalente para cada rebanada. Dos de los tres grupos de alimentos están a su vez subdivididos en dos sectores: en el caso del grupo de verduras y frutas las rebanadas son del mismo tamaño. El grupo de las leguminosas y alimentos de origen animal dos terceras partes del área se destinan a las leguminosas y el resto a los alimentos de origen animal, sugiriendo la proporción de ellos que se recomienda consumir. Para fines de orientación alimentaria se identifican tres grupos de alimentos, los tres igualmente importantes y necesarios para lograr una buena alimentación: 1. Verduras y Frutas, 2 Cereales y tubérculos, 3: Leguminosas y alimentos de origen animal

CONCLUSION: como vemos la buena alimentación es muy importante ya que con esta podemos llevar una mejor vida y saludable, pero esta ya depende de cada persona de quien quiera llevar una buena alimentación, que sea correcta y saludable. Ya que con este grafico podemos evitar comprar comida chatarra y en lugares donde son vendidos estos malos alimentos. Y como vemos el plato del bien comer es una herramienta muy útil que se nos ha proporcionado ya que, con esta, lo único que nos corresponde es seguirla y así podemos llegar a obtener una buena alimentación y una vida saludable. El plato del bien comer es un gráfico de gran ayuda que nos proporciona los alimentos, como se comen, que debemos comer y como comerlos para así mejorar nuestra salud.



Comidas de mi región.



BIBLIOGRAFIA

- Secretaría de Salud, SSA. Dirección General de Promoción de la Salud. Guía de Orientación Alimentaria. México, D.F. Diciembre de 2005.
- Secretaría de Salud, SSA. Dirección General de Promoción de la Salud. Norma Oficial Mexicana. NOM-043 SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para brindar Orientación. México, D.F. 23 de enero de 2006
- Secretaría de Salud, SSA. Dirección General de Promoción de la Salud. Manual como Mejorar en la Escuela la Alimentación de Niñas y Niños y las y los Adolescentes. México D.F. 1999.
- Secretaría de Salud, SSA. Dirección General de Promoción de la Salud. Manual por tu Salud Actívate, México D.F. 2000.
- http://www.cdi.salud.gob.mx:8080/BasesCDI/Archivos/Saludalimentaria/GUIA_PARA_REFORZAR_LA_ORIENTACION_ALIMENTARIA.pdf