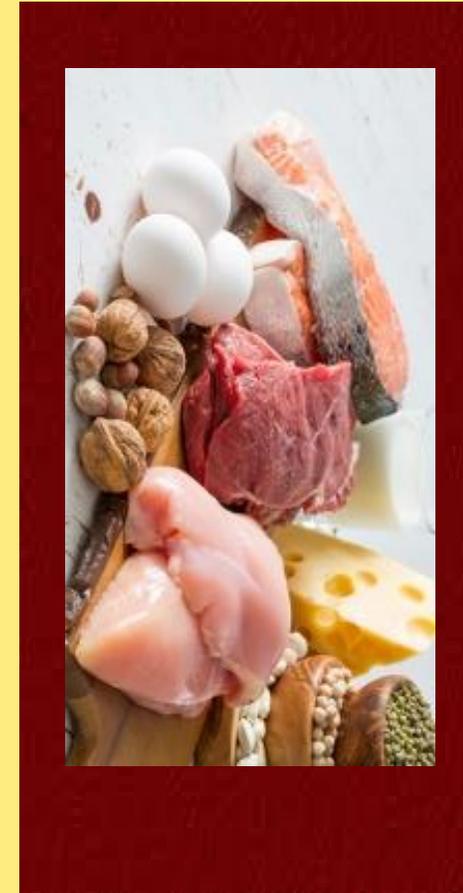


# PLATO DEL BUEN COMER



SAMUEL MAY LOPEZ

El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma oficial Mexicana de promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.

Sabemos que el buen funcionamiento de los órganos, el crecimiento y el desarrollo dependen en gran medida del consumo en cantidad y calidad de alimentos



El equilibrio entre la ingesta y la quema es el resultado de un buen estado de nutrición.

Las verduras y frutas son fuentes de vitamina minerales y fibra.  
Sirve para adecuado crecimiento y desarrollo.  
Se debe ingerir aproximadamente 400 g de fruta la cual equivalente a 5 porciones.

Presenta Vitamina A, C y complejo B.  
pastel de zanahoria, manzanas al horno, dulce de calabaza, frutas deshidratadas o comer fruta fresca como postre.  
este grupo se encuentran acelgas, verdolagas, quelites, espinacas, flor de calabaza, huauzontles, nopales, brócoli, coliflor, calabaza, chayote, chícharo, tomate, jitomate, hongos, betabel, chile poblano, zanahoria, aguacate, pepino, lechuga entre otras

Frutas y verduras de mi region  
Pitajaya  
Pacaya  
Rambutan  
Nancerol  
Guaya

El plato del buen comer es una guía fundamental en la vida de cada ser humano y se debe llevar adecuadamente para que se tenga un buen estado de salud físico e incluso mental este se compone de grupos que proporcionan vitaminas minerales proteínas carbohidratos que son esenciales para el buen funcionamiento del organismo

Los cereales son importantes ya que aportan vitaminas, minerales e hidratos de carbono complejos (almidon)

Alta fuente de energía

Cereales como el maíz, la avena, el arroz y el trigo son ejemplos de esta clasificación.

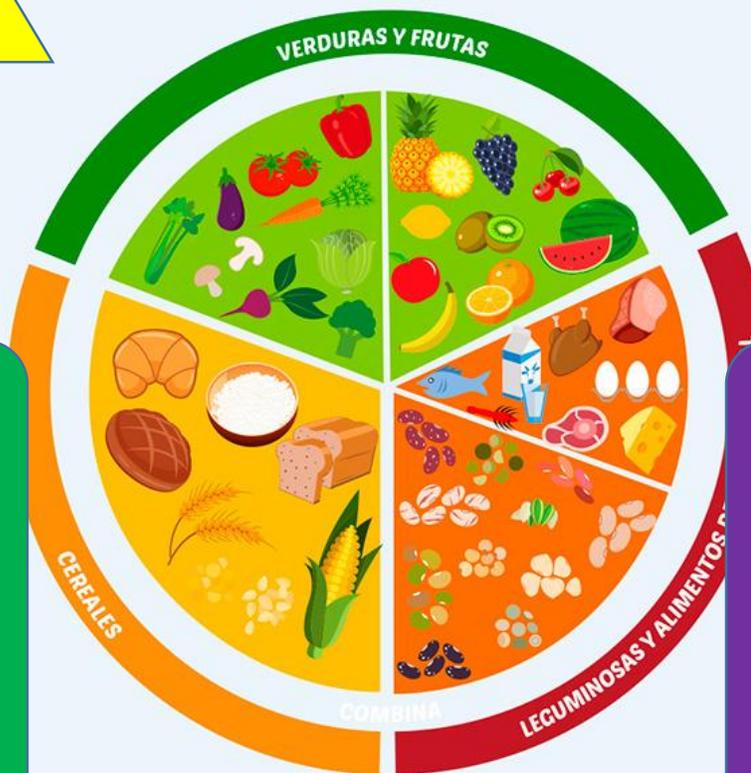
se convierten mediante diferentes procesamientos en harina, almidón, salvado.

arroz integral aporta calcio, hierro, niacina y fibra.

amaranto es uno de los cereales más nutritivos por su alto contenido de proteínas, calcio, ácido fólico y vitamina C.

maíz, trigo, avena, centeno, cebada, amaranto, arroz y sus productos derivados como: tortillas y productos de nixtamal, cereales industrializados, pan y panes integrales, galletas y pastas.

Cereales de mi región:  
Cemilla de calabaza  
Cemilla de girasol  
Tortillas



Verdolaga  
Moztaza  
Acelga  
Mania  
Jobo  
Pato  
Guajolote  
Iguana  
Conejo  
Chicharo

Leguminosas y alimentos de origen animal.

Principal fuente de proteínas  
Proporcionan grasas saturadas y colesterol

Fuente de calcio hierro y zinc.  
Se implementa carne, el pescado y el huevo

El frijol negro es un alimento muy nutritivo; una taza de 172 g aporta 15 g de fibra y el 100% de la Ingesta Diaria Recomendada de ácido fólico.

Las leguminosas son fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.

Entre las leguminosas se pueden mencionar frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja, alubia y soya. Los alimentos de origen animal incluidos son leche, queso, yogurt, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes rojas y vísceras.