

Nombre de alumno: María De Jesús Pascual Pedro.

Nombre del profesor: Vázquez Pérez Alfredo Agustín.

Nombre del trabajo: Plato del buen comer.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición clínica.

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: B

PLATO DEL BUEN COMER

¿QUE ES?

1 El plato del buen comer 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 para la orientación nutritiva en México. Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.



LEYES

2

1. Ley de la cantidad: La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo.
2. Ley de la calidad: Toda dieta deberá ser completa en su composición. En todo régimen deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.
3. Ley de equilibrio: Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total.
4. Ley de la adecuación: Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Esto implica una correcta elección de los alimentos y una correcta preparación.

Bibliografía:

Anónimo. 24 de agosto de 2011. Leyes de alimentación. <http://hombreysaludprepa.blogspot.com/2011/08/leyes-de-la-alimentacion-y-plato-del.html> . Recuperado el 20 de junio del 2020.

Escrito por Oficina de Prensa y Colaboradores. Viernes, 06 mayo 2016. <https://www.ciad.mx/notas/item/1409-conozca-el-plato-del-buen-comer#:~:text=El%20plato%20del%20buen%20comer%20es%20una%20gu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n,la%20orientaci%C3%B3n%20nutritiva%20en%20M%C3%A9xico>. Recuperado el 20 de junio del 2020.