



Nombre de la alumna: Anai Azucena Vázquez Vázquez

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: plato de buen comer

Materia: Nutrición clínica

Grado: 3ro

Grupo: B

Nota: El único cambio con mi otro trabajo es mi nombre en mi cartel.

# 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

Elaborado por: Anai azucena Vázquez Vázquez

## Leyes de alimentación



### CANTIDAD

Debe ser suficiente para cubrir las necesidades del organismo y mantener el equilibrio de su balance

### CALIDAD

El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancia. Evitar alimentos procesados



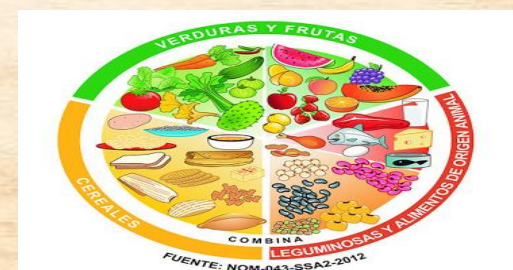
### ARMONÍA

Las cantidades de cada nutriente que integran una buena alimentación debe tener relación en porciones. No exceder las pociones recomendadas



### ADECUACIÓN

La alimentación debe satisfacer las necesidades del organismo y debe adaptarse al individuo dependiendo de sus hábitos, tendencias y socioeconómicas



## Frutas y verduras



## Consta de 3 grupos

• Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética

Verduras y frutas

• Principal fuente de hidratos de carbono

Cereales y tubérculos

• Principal fuente de proteínas

Leguminosas y alimentos de origen animal

### Nota

Las grasas, azucares y sal no pertenecen al plato del buen comer

Cereales y tubérculos

## Una dieta equilibrada nos ayuda

- Tener un buen crecimiento y desarrollo
- Un buen estado de crecimiento
- Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición

Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada comida

# Bibliografias

- [http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adolescentes/guiaadolesc\\_nutricion.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf)
- <https://www.ciad.mx/notas/item/1409-conozca-el-plato-del-buen-comer>
- <https://www.ambito.com/salud/cuatro-leyes-garantizar-una-buena-alimentacion-n3444927#:~:text=Todo%20Plan%20de%20Alimentaci%C3%B3n%20debe,completa%2C%20arm%C3%B3nica>