



**Nombre de alumnos: Mayra  
Jeannette Ramírez Santiago**

**Nombre del profesor: Alfredo Agustín  
Vázquez**

**Nombre del trabajo: Cartel  
informativo**

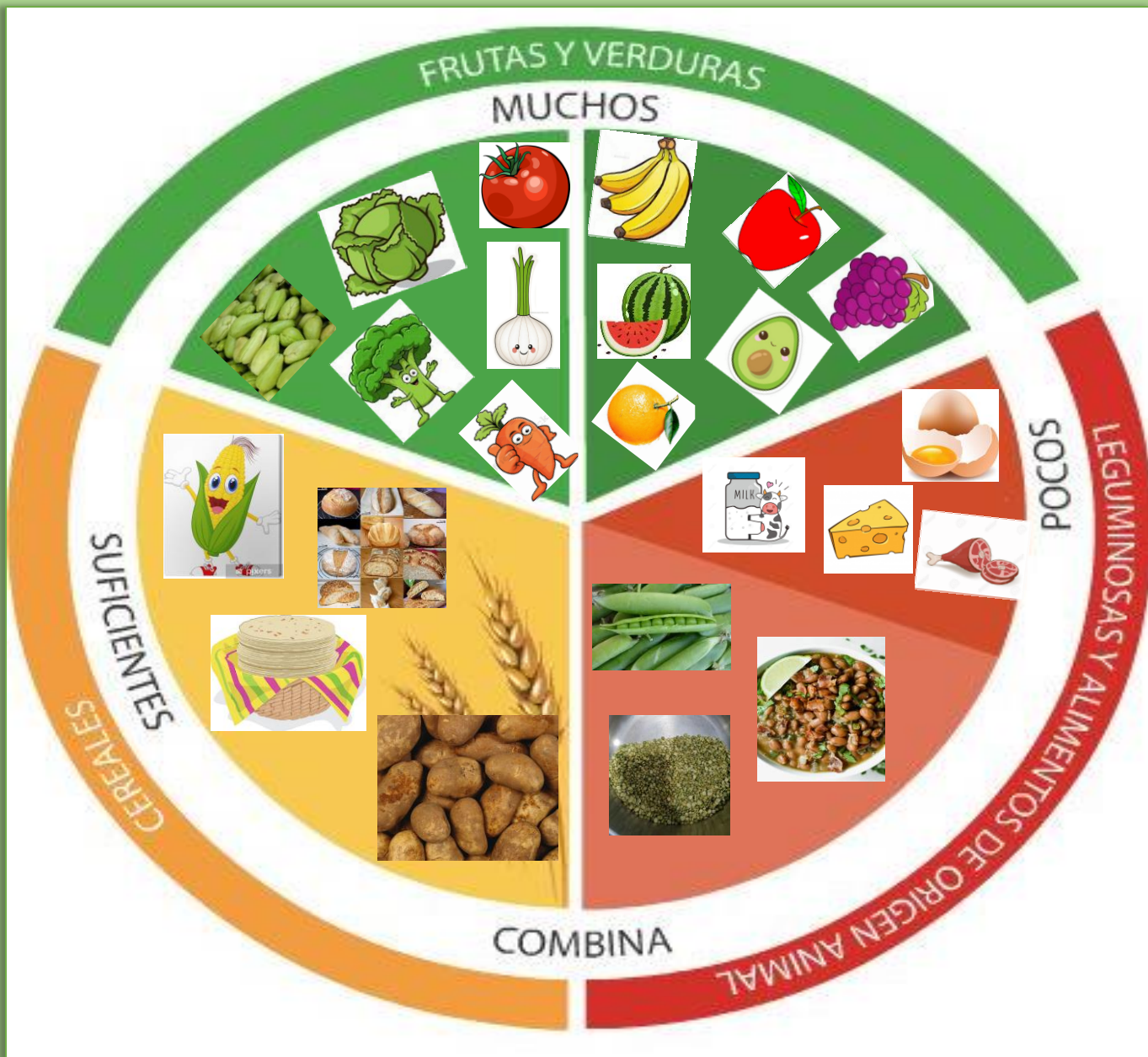
**Materia: Nutrición clínica**

**Grado: 3er cuatrimestre**

**Grupo: "B".**

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de junio de 2020.

# PLATO DEL BUEN COMER



## Evitar consumir:

Este plato del buen comer fue modificado de acuerdo a lo que mi familia y yo consumimos día a día, ya que ahora tratamos de comer lo más saludable posible, para así no contraer enfermedades a consecuencia de una mala alimentación.



## ¿Qué es el plato del buen comer?

Es una guía de alimentación que forma parte de la norma oficial mexicana (NOM 043), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo resaltando que ningún alimento es más importante que otro, sino que debe haber una combinación para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.

### División de los alimentos:

- Frutas y verduras.
- Cereales y tubérculos.
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

### Leyes de alimentación:

**C de completa o variada:** es la primera ley que se debe tener en cuenta a la hora de llevar una dieta saludable, los alimentos que debemos consumir deben de contener todos los nutrientes necesarios para obtener una nutrición óptima. Como, por ejemplo: carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

**E de equilibrada:** los nutrientes que consumimos deben guardar una proporción y relación entre cada uno de ellos en el día que los consumamos. Teniendo en cuenta que así, siempre sabremos las calorías que requerimos en un día. Una cantidad equilibrada diaria, es aquella que contiene un 60% de carbohidratos, 10% de proteínas y 30% de lípidos.

**S de suficiente:** debemos de comer solo las cantidades energéticas que necesitamos en nuestro día a día, esto como ya sabemos, es diferente para cada persona, de ahí la labor del nutriólogo.

**A de adecuada:** toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: antropometría, edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Ello implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación.