



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

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



Frutas y verduras



Cereales y tubérculos

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, azúcares y sal no pertenecen al plato del buen comer

Una dieta equilibrada nos ayuda

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

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 sustancias. Evitar alimentos procesados



ARMONÍA

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



ADECUACIÓN

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



Bibliografias

- 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>