

Nombre de alumnos: López Márquez Marín de Jesus

Nombre del profesor: Agustín Vázquez Alfredo

Nombre del trabajo: Cartel Informativo

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: «a»

El Plato del Bien Comer



EL PLATO DEL BIEN COMER

La **NOM-043** clasifica a los alimentos en tres grupos: verduras y frutas; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal. Para integrar una dieta correcta para todos los grupos de población asimismo promueve la variación y combinación de alimentos para asegurar el aporte de nutrimentos al organismo y evitar enfermedades como la obesidad, diabetes, desnutrición, hipertensión, entre otras.

Esto se con la finalidad de facilitar la selección y consumo de alimentos se creo el concepto del plato del bien comer que es la representación grafica de los tres grupos de alimentos.

La clasificación de los alimentos ayuda a confortar una dieta correcta, y ejemplifica; la combinación y variación de los alimentos así también el intercambio de estos en cada tiempo de comida como lo es *el desayuno, comida y cena*.

Verduras y frutas:

Son fuentes de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

Cereales y tubérculos:

Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, estudiar, jugar, bailar, etc..., también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Leguminosas y alimentos de origen animal:

Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.



los alimentos de cada grupo tienen la misma función, por eso es importante combinarlos y variarlos para asegurar que recibimos la energía y nutrientes que necesitamos.

La alimentación correcta debe ser:

Completa: Que incluyas por lo menos un alimento de cada grupo en cada desayuno, comida y cena.

Equilibrada: Que los nutrientes guarden las proporciones entre sí al integrar en el desayuno, comida y cena alimentos de los tres grupos

Suficiente: Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.

Recomendaciones para integrar una alimentación correcta:

- ❖ Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada uno de las comidas diarias*
- ❖ Come la mayor variedad posible de alimentos*
- ❖ Modera el consumo de grasas, azúcar y sal*
- ❖ Prefiere a los aceites para cocinar*
- ❖ Combina cereales con leguminosas*
- ❖ Lava y desinfecta las verduras y frutas antes de consumirlas o cocinarlas*
- ❖ Come 5 veces al día, 3 comidas principales y 2 refrigerios , uno a medio día y otro a media tarde*
- ❖ Mantén en lo posible los horarios de comida*
- ❖ Hidrátate toma por lo menos 8 vasos de líquido al día, de preferencia agua potable*
- ❖ Realiza por lo menos 30 minutos de actividad física durante el día, por ejemplo: caminar, bailar, pasear al perro, subir y bajar escaleras , etc.*

La actividad física diaria y alimentación correcta:

- ✓ *Benéfica a tu corazón y respiración*
- ✓ *Fortalece tus huesos*
- ✓ *Evita la obesidad*
- ✓ *Duermes bien y tienes un buen humor*
- ✓ *Te libera del estrés*

LOPEZ MARQUEZ MARIN DE JESUS:

para sentirte bien
« alimentación correcta y ejercicio diario »

● **Conclusión:**

● el plato del buen comer muy importante para tener la mejor alimentación y una mejor forma de alimentación a diario, también para no padecer desnutrición que es algo que en nuestro país esta sucediendo la desnutrición es lo que mas hay en nuestro país hoy en día por eso, es necesario seguir las recomendaciones del plato del bien comer para evitar los siguientes riesgos como lo es: hipertensión y desnutrición .

● El plato del bien comer es una fuente de donde nosotros debemos de seguir para evitar caer en el sobre peso u obesidad es lo que a muchos les afecta la obesidad por no llevar una dieta saludable o un a buena digestión de alimentos, debemos de seguir al pie de la letra las recomendaciones del plato del bien comer para no caer en el sobre peso u obesidad.

● Es necesario realizar ejercicios diarios para mantenernos saludables no solo saludables sino que también ayuda a liberar el estrés.