



**Nombre de alumna: Esperanza Pérez
Pérez.**

**Nombre del profesor: Lic. Alfredo Agustín
Vázquez Pérez**

**Nombre del trabajo: Cartel Informativo
sobre el Plato del Buen Comer y de las Leyes
de la Alimentación.**

Materia:

Nutrición Clínica

Grado: 3^{er.} Cuatrimestre

Grupo: B Semiescolarizado

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas México a 16 de junio del 2020.

Plato del Buen Comer

¿Qué es?

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.

Alimentos que contiene:



Dividido en tres principales grupos verduras y frutas, cereales y tubérculos y alimentos de origen animal.

Principal función

Facilita y promueve la selección y consumo de alimentos para asegurar el aporte de nutrimento al organismo y evitar enfermedades.

“Alimentos que contiene mi plato del buen comer”



Leyes de la alimentación

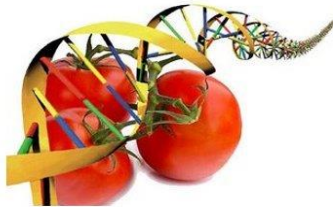
Cantidad

- La cantidad suficiente cubre los requerimientos calóricos del organismo.



Calidad

- Debe ser completas en su composición (nutrimentos) para ofrecer al organismo todas las sustancias que necesita.



Armonía

- Los alimentos deben de ser en un 50- 60% de hidratos de carbono, 10- 15% de proteínas y 25- 30% de grasas.



Adecuación

- El alimento debe adaptarse al organismo del que lo ingiere según su estado de salud, edad, gustos, hábitos y situación socio-económica.



Mi dieta diaria la llevo de acuerdo a problemas de sobre peso que tenía claramente dada por un profesional de la salud, en la que consiste en una alimentación baja en grasas y carbohidratos, con proteínas, vegetales, frutas y las verduras sin excluir ningún grupo. En el plato del buen comer para mi es de suma importancia porque no excluye a ningún alimento, sino que lo integra dependiendo de las posibilidades socio-económicas de cada individuo, familia y comunidad. Este plato se basa en la norma 043 mexicana, que nos enseña cómo debe de ser nuestra alimentación para así evitar enfermedades por carecía de un nutriente.

Es necesario tomar en cuenta que debe ser una alimentación balanceada y nutritiva de acuerdo a nuestras necesidades de nuestro organismo y las actividades que realizamos a diario, y como profesionales de salud es importante conocer esta información para saber cómo actuar ante una situación alimentaria, ya sabremos que alimentos debemos incluir, y si la persona no tolera un tipo alimento podemos sugerir otro siempre y cuando instando en el cuidado y el bienestar de un estilo de vida sana y saludable.