



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PLATO DEL

BUEN COMER

AUTOR: YUSVIN DARINEL DE LEÓN  
MARTÍNEZ

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3

Grupo: B Enfermería

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS 15 DE JUNIO DE 2020



# Plato del buen comer

ES UNA GUÍA QUE EXPLICA COMO LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA AL COMBINAR LOS TRES GRUPOS DE ALIMENTOS

Características de una buena dieta

# COMPLETA VARIADA SUFICIENTE EQUILIBRADA

INCLUYE AL MENOS UN ALIMENTO DE CADA GRUPO EN CADA UNA DE LAS COMIDAS DEL DÍA



LEYES DE ALIMENTACIÓN:

# LEYES

**CANTIDAD:**

La cantidad de alimentación ha de ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas y energéticas del organismo y mantener el equilibrio interno.

**CALIDAD:**

El régimen alimentario será completo en su composición para ofrecer al organismo, todas las sustancias que lo integran.

**EQUILIBRIO:**

Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total.

**ADECUACIÓN:**

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

# HACER EJERCICIO 30 MIN. DIARIOS



# ALIMENTOS

## QUE?

VEGETALES Y FRUTAS

CEREALES

LEGUMINOSAS,  
ALIMENTOS DE  
ORIGEN ANIMAL

## CONSUMO







EL PLATO DEL BUENO COMER ES UNA FORMA INGENIOSA DE DAR INFORMACIÓN A CERCA DE LOS TRES TIPOS DE ALIMENTOS, BASÁNDOSE EN UNA DIETA DE NUTRIENTES ESENCIALES PARA NUESTRO ORGANISMO.

---

# HÁBITOS

---

QUE COMÚNMENTE NO TENEMOS, LEYES ENFOCADAS A RESOLVER DILEMAS QUE NOSOTROS NO QUEREMOS ACEPTAR, POR TANTO TENEMOS LA RESPONSABILIDAD DE CUIDAR, PROTEGER Y LLENAR DE VIDA NUESTRO CUERPO.

TODO SE PUEDE, SI TÚ QUIERES.