



Nombre del alumno: Cecilia Gpe. López García

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez Pérez

Nombre del trabajo: Plato del buen comer

Materia: Nutrición Clínica

Grado: 3er. Cuatrimestre

Grupo: "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de junio de 2020.

Plato del buen comer

Y

Leyes

De la

Alimentación



Autor: Cecilia Gpe. López García

El plato del buen comer



El plato del buen comer es una guía de alimentación diseñada por mexicanos expertos en alimentación y nutrición especialmente dirigida a la población mexicana, es una guía sencilla en donde se utilizan alimentos nacionales que se clasifican en tres grupos, de acuerdo con los diferentes aportes nutricionales de los alimentos, están representados gráficamente con distintos colores.



Como puede observar, en color **verde** se agrupan las verduras y frutas, en color **amarillo** los cereales y en **rojo** las leguminosas y alimentos de origen animal.

GRUPO I

Verduras y frutas: proporcionan principalmente vitaminas, nutrientes inorgánicos (también llamados minerales), agua y fibra

Ejemplos de:

Verduras: acelgas, verdolagas, chipilín, flor de calabaza

Frutas: papaya, plátano, melón, naranja, guayaba, mango, zapote, sandía



GRUPO II

Cereales: principalmente aportan energía, si se consumen productos de grano entero con cascarilla, aportan también fibra.

Ejemplos de.

Cereales: maíz, avena, amaranto, centeno, cebada y trigo

Productos hechos con cereales: tortillas, pozole, harinas, galletas, tamales,

Tubérculos: camote, papa y yuca



GRUPO III

Leguminosas y alimentos de origen animal: son alimentos ricos en proteínas y energía por las grasas y aceites que contienen los alimentos de origen animal, las leguminosas también fuente de fibra

Ejemplos de:

Leguminosas: frijoles, lentejas, habas, garbanzo

Alimentos de origen animal: leche, queso, yogurt, huevos, mariscos, carnes

Oleaginosas: nuez cacahuate, nenita de calabaza



Todo plan de alimentación debe respetar las cuatro leyes de la alimentación: cantidad, calidad, armonía y adecuación. Estas leyes se relacionan y se complementan entre si y se resumen en una sola ley general: **“la alimentación debe ser suficiente completa, armónica y adecuada.”**

Calidad

La cantidad de la alimentación debe ser suficientes para cubrir las exigencias calóricas 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 que los integran



Armonía

Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporción entre si



Adecuación

La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo, la alimentación debe satisfacer todas las necesidades del organismo y debe adaptarse al individuo que la ingiere



Incluye al menos un alimento de cada grupo encada una de las tres comidas al día, come la mayor variedad posible de alimentos, come de acuerdo con tus necesidades y condiciones, ni de mas, ni de menos, consume lo menos posible de grasas, aceites, azúcar y sal