



**Nombre del alumno(a): Blanca Araceli Pérez Pérez**

**Nombre del profesor(a): Alfredo Agustín Vázquez Pérez**

**Nombre del trabajo: Cartel Informativo**

**Materia: Nutrición clínica I**

**Grado: 3º cuatrimestre**

**Grupo: C Enfermería**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de junio de 2020

¿Qué es el Plato del buen comer?

Es una guía de alimentación que forma parte de la norma oficial mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México; ilustra cada uno de los grupos de alimentos.

**Amarillo/naranja:** Este grupo provee mayoritariamente carbohidratos complejos y una gran cantidad de fibra dietética para buena digestión.



**Verde:** Este grupo se integra por frutas y verduras frescas y es fuente principal de fibra dietética, vitaminas, minerales y otros fotoquímicos (como antioxidantes) que promueven la salud.

**Rojo/café:** leguminosas y alimentos de origen animal, este grupo se conforma principalmente en alimentos que son ricos en proteínas, las cuales son necesarias para construir tejidos como los músculos, hormonas y neurotransmisores.

### Leyes de la alimentación

1. Ley de la cantidad: la cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo.

2. Ley de la calidad: toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas.



3. Ley de la armonía: las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberá guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total.

4. Ley de la adecuación: toda dieta deberá ser apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía.