



**Nombre de alumno: Alejandra  
Jiménez Aguilar**

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

**Nombre del trabajo: “Cartel  
informativo”**

**Materia: Nutrición clínica**

**Grado: 3 er Cuatrimestre**

**Grupo: “C”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 16 de junio del 2020.

# PLATO DEL BUEN COMER

Según la NOM-043: es una herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican o dan congruencia a la orientación alimentaria dirigida a brindar a la población dando opciones prácticas, con un respaldo científico.

Una dieta correcta cumple con las características de ser: completa, equilibrada, inocua, suficiente, que contenga todos los nutrimentos, y los 3 grupos de alimentos en porciones adecuadas y con moderación.

## Ley 1: Cantidad

"La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance."

## Ley 2: Calidad

"El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran."



## Ley 3: Armonía

"Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí."

## Ley 4: Adecuación

"La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo"

Para una buena nutrición y peso saludable para los adultos y en el caso de los niños que se desarrollen de manera correcta.

## **CONCLUSIÓN**

El plato del buen comer según la NOM-043: es una herramienta grafica que representa y resume los criterios generales que unifican o dan congruencia a la orientación alimentaria dirigida a brindar a la población dando opciones prácticas, con un respaldo científico. El plato del bien comer es una herramienta diseñada para brindar a la población de forma visual una alimentación adecuada de acuerdo a sus necesidades y posibilidades para una alimentación balanceada, la cual divide a los alimentos en tres grandes grupos que son: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.

Su función es ofrecer a todas las personas la división visual de los alimentos para que lleven una dieta correcta que cumpla con las características adecuada, de ser: completa, equilibrada, inocua, suficiente, que contenga todos los nutrimentos, y los 3 grupos de alimentos en porciones adecuadas y con moderación para que tengan una buena nutrición y peso saludable para los adultos y en el caso de los niños que se desarrollen de manera correcta.

Todo Plan de Alimentación debe respetar las cuatro leyes de la alimentación que son: cantidad, calidad, armonía y adecuación. Estas leyes se relacionan y se complementan entre sí y se resumen en una sola ley general: "La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada."

## **Bibliografía**

Federacion. (2012). *NOM-043- SSA2*. Mexico.