

Nutrición

¿Que es el Plato del bien comer?

Consiste en un grafico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la Poblacion opciones Practicas, con respaldo científico, Pretende tener una alimentacion correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

Facilita la identificación de los tres grupos de alimentos, la combinación y Variación de la alimentación, la selección de menus diarios con los 3 grupos de alimentos.



El Plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de ¿ que norma oficial mexicana?

El Plato del bien comer es una 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 los criterios para la orientación nutritiva en México.

NOM

¿cuales son los 3 grupos del Plato del bien comer?

Verduras y Frutas



Cereales



Leguminosas y alimentos de origen animal.

Describe las características de cada grupo.

Verduras y Frutas son fuentes de vitaminas y minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud. La naturaleza proporciona los nutrientes que necesitamos en frutas y verduras de cada estación.

El consumo de frutas y verduras de temporada ayuda a nuestra economía y salud, cuando las frutas se consumen durante las estaciones que le corresponden tienen mejor sabor y los beneficios para la familia aumentan.



Cereales

Son imprescindibles en la alimentación por su alto contenido de vitaminas y minerales y sobre todo por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón) que son una fuente de energía de alta calidad. También son la

principal fuente de hierro y una fuente importante de fibra.



Leguminosas y alimentos de origen animal.

Se encuentran en el mismo grupo por que ambos tienen un alto contenido de proteínas y son fuente importante de fibra y energía. No obstante aunque los productos son de origen animal son fuente de proteína, tienen un alto contenido de grasas saturadas y colesterol. conviene consumir carnes blancas (Peces y aves) de preferencia sin piel, por su bajo contenido de grasa saturada, fomentar el bajo consumo de carne roja y elegir cortes magros (Poca grasa).



¿Que objetivos Principales tiene el plato de bien comer?

Promover una alimentación saludable y equilibrada en la población para mejorar la salud y prevenir el riesgo de patologías asociadas y como objetivos específicos.

- 1° el control en la ingesta calórica y de diversos tipos de alimentos
- 2° corregir hábitos y estilos de vida insaludables relacionados con la salud
- 3° Restaurar y mejorar la salud nutricional.



6. Siguiendo las características esenciales del plato del bien comer y tomando en cuenta los 3 grupos Principales, utilizaran los alimentos necesarios de cada uno. En donde diseñara posteriormente un menú (comida, desayuno y cena)

1 Filete de Pescado c/zanahorias, brocoli y limón (Azado)

100 gr de arroz blanco

2 Vasos de agua "o" Jugo dividido en agua

2 tortillas de maíz

1 manzana si gusta (maiziar)

