



NOMBRE DEL ALUMNO: FRETHER HIRANGUTIERREZ DIAZ.

NOMBRE DEL DOCENTE: NUTRILOGA BRENDA DEL CARMEN LÓPEZ HERNÁNDEZ.



¿Qué es el plato del bien comer?

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 criterios para la orientación nutritiva en México. Consiste en un gráfico donde se representan y resumen estos criterios, dirigidos a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para tener una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades. Facilitando la identificación de los tres grupos de alimentos (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y proteínas de origen animal), la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos de alimentos y el aporte de energía y nutrientes a través de la alimentación correcta.

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de ¿Qué Norma Oficial Mexicana?

Forma parte de la Norma Oficial Mexicana NOM-043. Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en materia alimentaria. En la cual brinda orientación y ofrece opciones prácticas para integrar una dieta correcta, adecuada a su cultura, costumbres, necesidades y posibilidades.

¿Cuáles son los 3 grupos del plato del Bien Comer?

Frutas y verduras (en mucha cantidad)

Cereales (en suficiente cantidad)

Leguminosas y alimentos de origen animal (en poca cantidad)

¿Qué objetivos principales tiene Plato del Bien Comer?

El Plato del Bien Comer es una representación gráfica de los grupos de alimentos que funciona como guía alimentaria. Esto quiere decir que su objetivo es proporcionar las recomendaciones para lograr una alimentación correcta entre la población general

Desayuno

½ vaso de jugo de naranja natural recién exprimido y hecho en casa
1 huevo cocido con sal y limón
2 tacos de frijoles molidos en su jugo con pápalo
Tiempo de preparación: 10 minutos



Comida

Quintoniles a la mexicana gratinados con queso (Los quintoniles son una hierba comestible, variedad del quelite, muy barata y nutritiva, la consigues en mercados tradicionales. Puedes prepararla en salsa de jitomate e después de sazonar incorporar el queso).
Tortillas de maíz
Agua natural de fruta de temporada para tomar con poca azúcar
Tiempo de preparación aproximado: 25 minutos



Cena

Tostadas caseras de requesón con jitomate y lechuga
Fruta picada (prefiere un solo tipo de fruta)
Para tomar té de tila

Tiempo de preparación aproximado: 5 minutos

Colación: Un puñado de fruta seca