



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Dara Pamela Muñoz  
Martínez**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez  
Martínez**

**Nombre del trabajo: Plato del buen comer y  
preguntas**

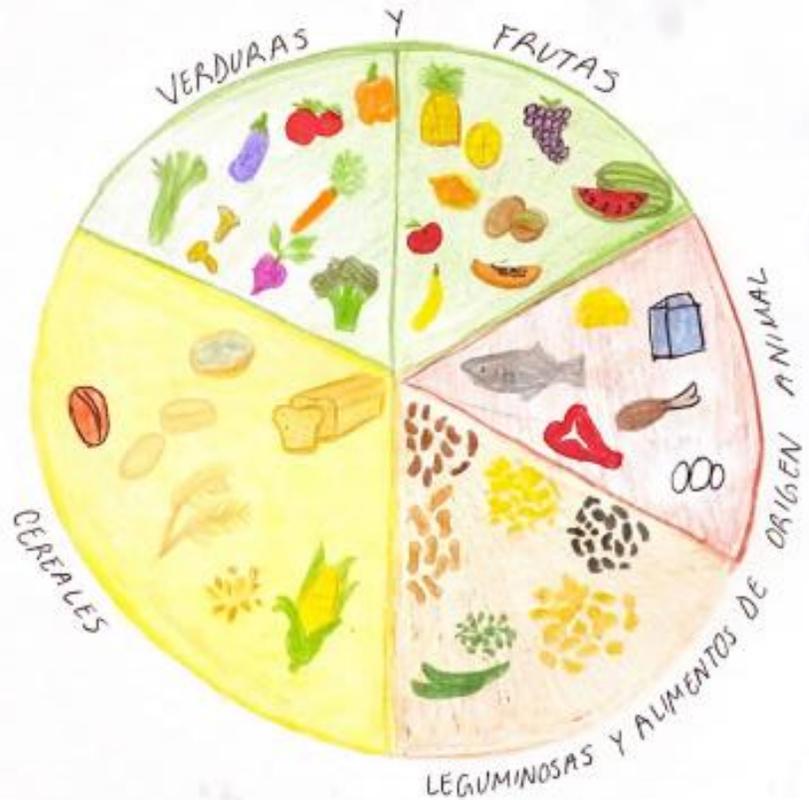
**Materia: Nutrición**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: Tercer Semestre**

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de mayo del 2021

# PLATO DEL BIEN COMER



El plato del bien comer es una guía de alimentación correcta para prevenir sobrepeso, obesidad hipertensión, ciertos tipos de cáncer y enfermedades del corazón, entre otros padecimientos.

Esta orientación alimentaria considera tres grupos de alimentos: verde (frutas y verduras) se pueden comer las que se quieran, amarillo (cereales) con moderación y rojo (leguminosas y productos de origen animal) en rojo y naranja porque se debe tener medida de cuanto se comen porciones pequeñas y equilibradas.

## PREGUNTAS

1. ¿Qué es la cultura? R: Complejo total que incluye conocimiento, creencia, arte, moral, ley, costumbre y otras aptitudes y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de una sociedad.
2. ¿Qué son leyes de alimentación? La alimentación debe ser variada, equilibrada y saludable, pero adecuada a las características de cada persona (edad, sexo, hábitos, costumbres y nivel de actividad física).
3. ¿Cuántas leyes de la alimentación hay? 4 leyes

4. ¿Cuáles son? R: Ley de la cantidad, ley de la calidad, ley de la armonía y ley de la adecuación
5. ¿Cómo se crearon las leyes de la alimentación saludable? Hace más de 80 años, Pedro Escudero, médico argentino, fue el primero en hablar de las leyes de la alimentación
6. ¿Cuáles son los beneficios de la lactancia materna? Fácil digestión, no alergia, higiénica, beneficios ante infecciones respiratorias, óticas, intestinales, urinarias y meníngeas.
7. ¿Qué aporta al neonato? Anticuerpos IgA, macrófagos y anticuerpos.
8. ¿Cómo influenciamos cambios positivos? proteger, apoyar y ayudar a conservar los numerosos y excelentes hábitos alimentarios que existen y son nutricionalmente valiosos
9. ¿Hábitos perjudiciales a la nutrición? uso de fórmulas lácteas infantiles o de leche animal para los biberones, en vez de amamantar a los bebés. La publicidad engañosa generalmente en los nuevos hábitos perjudiciales, principalmente los que se relaciona con productos de glucosa de los que se dice suministran «energía instantánea»
10. ¿Grasas saludables? Insaturadas y saturadas.